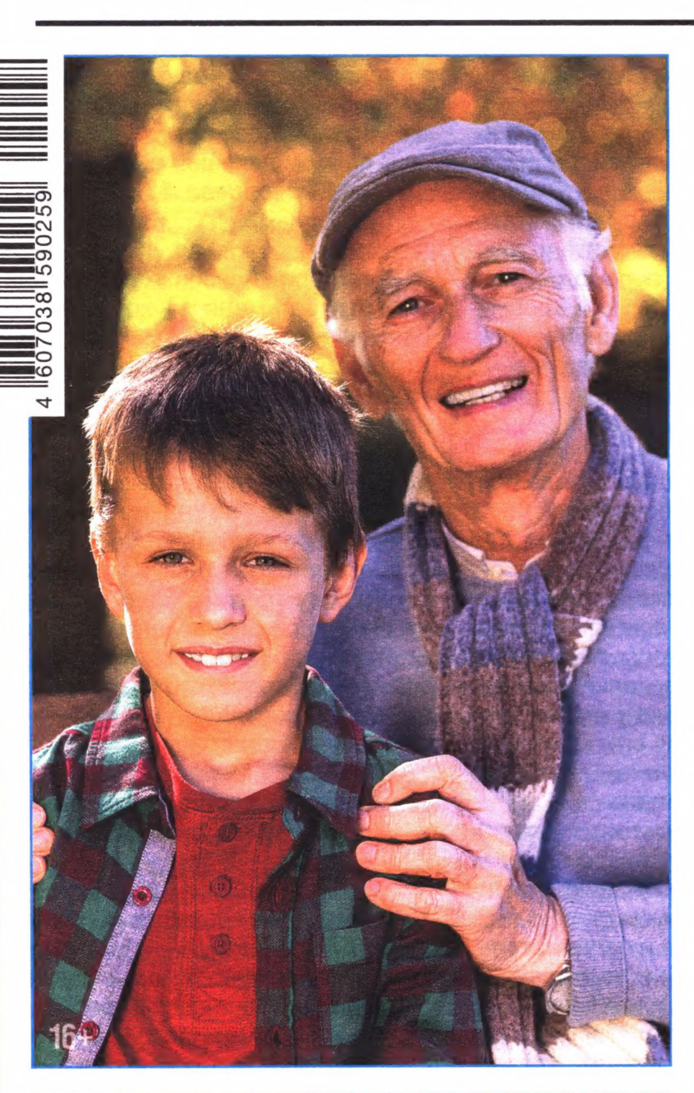
ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА

№21 (494) ОКТЯБРЬ 2021



21042 4607038590259



ПИСЬМО В НОМЕР

Дачные гостинцы

Хорошо, когда есть молодые помощники! Внук сам вызвался поехать со мной на дачу и помочь по хозяйству. Удивительно. Неужели компьютер надоел? Все выходные с начала учебного года сидел за ним, и я намекнул, что это вредно. Но, оказалось, Петя обо мне забеспокоился. Спина побаливала, и он заметил: «Это тебе на дачу ездить вредно». Дружно управившись там с делами и попив чаю, мы взяли оставшиеся яблоки и собрались уже в город. Тут приходит соседка с гостинцем – большим зеленым кабачком. Держит его, как младенца, и улыбается: «Угощайтесь на здоровье!» А мы-то ничего не выращиваем, только яблоки сами каждый год поспевают, да цветы супруга высаживает. Что же подарить соседке? Яблок у всех много... Осенние цветы ей, к счастью, понравились. По дороге домой Петя заявил, что цукини есть ни за что не будет, что овощи – гадость. Однако жена приготовила, и ел за милую душу. Обычно трудно его накормить, но натуральные продукты, похоже, отличаются от магазинных. Мы задумались. Раньше считали, что дача у нас не для плантаций, но вот решили в следующем году тоже что-нибудь вырастить к столу. Видел недавно в продаже цукини по 250 рублей за килограмм. Однако немало для нас, пенсионеров. Да еще, наверное, с нитратами, и дети, скорее всего, чувствуют неладное, поэтому многие не любят овощи. Но свои – совсем другое дело!

Фролов М.Л., г. Ломоносов

ЦИТАТА

Нельзя перекладывать всю ответственность за наше здоровье на врачей, важно и самим о себе позаботиться.

Рыбанова Н.В., г. Тверь

НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ



ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ!

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

В осеннюю непогоду тоже можно и нужно заботиться о своем здоровье. Значит, не будем поддаваться грусти, унынию. Что бы ни было – дождь, ветер, коронавирус – настроимся на лучшее и будем лечиться терпеливо, старательно, как делают наши читатели, приславшие для вас свои рецепты. Их очень много, например, в «Копилке добрых советов».

В 80 лет Алексеюк В.И. из с. Туим (Хакасия) поддерживает себя только натуральными средствами. Да, в молодости мы часто глотаем таблетки, даже когда можно без них обойтись. Но вот такие заболевания, как панкреатит, от «химии» могут обостриться. Что же делать? Следить за питанием и не забывать о растительных добавках, которые «любит» поджелудочная железа. Сердце тоже необходимо поддерживать с возрастом, и одними лекарствами здесь не обойтись. Так что учитесь у тех, кто делится личным опытом, чтобы и после 80 лет чувствовать себя хорошо.

А чтобы на душе стало теплее, почитайте в рубрике «Хороший пример» воспоминания о лете, которые прислала Крючок Е.И. из северного города Снежногорска. Согревают душу и воспоминания о далекой юности, о начале жизненного пути. Многих из нас жизнь заставила рано повзрослеть. Что это значит? Прежде всего ответственность не только за себя, но и за других, как пишет в той же рубрике читательница из Краснодара Машкина Н.И., посвятившая медицине 50 лет. Сейчас детки взрослеют гораздо позже, и мы должны показывать им пример ответственного отношения к жизни, к здоровью. Тем более, врачи в последнее время перегружены из-за коронавируса, так что придется потрудиться и самим, изменив какие-то привычки, образ жизни. Многое в наших руках, друзья.

Не забудьте подписаться на любимую газету и будьте здоровы!

Редактор Ольга Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **1 НОЯБРЯ**

Очень люблю рубрику «Хороший пример», в которой есть не только советы по лечению, но и удивительные истории. В каждой из них – напоминание о вечных истинах, которые помогают сохранить здоровье.

И вот очередной пример: в №18 читательница Л.П. Григорьева из Оренбурга пишет о причинах наших бед. Иногда полезно остановиться и подумать: а так ли мы живем? Всем советую прочитать это письмо и благодарю редакцию за освещение в газете важных проблем.

Бойко Г.В., г. Самара

Давно уже собирался поблагодарить «Лечебные письма» за публикацию самых насущных материалов о том, как сохранить и улучшить здоровье. И в первую очередь благодарю за доступную информацию на тему коронавирусной инфекции. Спасибо и читателям за письма об этом, и грамотным специалистам! Все, что меня интересовало, нашел в нашей газете.

Сам переболел еще в начале пандемии. Тяжесть заболевания была средней, однако до сих пор иногда ощущаются последствия. И вот открываю свежий номер «Лечебных писем», а там ответ доктора Г.Г. Гаркуши как раз на те вопросы, которые меня волновали. Читательница спрашивала о плеврите после коронавируса. Понял, что у меня его, к счастью, нет, но после болезни обязательно надо себя поддерживать.

И так почти всегда: стоит задуматься о чем-то, как в ближайших номерах нахожу нужную информацию. Мистика? Нет, это свидетельствует о том, что газета актуальна и содержательна. Благодарю всех, кто трудится в редакции, кто пишет в нее. Вы делаете очень нужное дело!

Дмитриев Виктор Андреевич, г. Нефтеюганск

Не очень-то доверяю лекарствам из аптеки, когда речь не идет о серьезных проблемах со здоровьем. Иной раз вреда от поспешного приема таблеток больше, чем пользы. Особенно если их не врач выписал, а человек сам себе «назначил».

К примеру, обычную простуду много лет лечу натуральными домашними средствами – луком, чесноком, медом и другими продуктами пчеловодства. Да и сами врачи нередко их рекомендуют! А уж в «Лечебных письмах» рецепты с ними всегда можно найти. Очень понравилась их подборка в «ЛП» №18, в письме «Доктор лук», которое прислала читательница из Чувашии Смагина Татьяна Васильевна. Я и сама немало знаю о лечении луком, но с удивлением обнаружила, что есть еще «пробелы». Оказывается, луковый чай защищает от судорог. Это правда! Теперь надеюсь, что справлюсь с недугом.

Спасибо неравнодушным читателям, которые делятся со всеми личным опытом лечения.

Верховцева А.П., г. Тюмень

Читатели «Лечебных писем» благодарят меня за хорошие рецепты в «Копилке добрых советов». Каждому ответить не смогу, вот и решила поблагодарить всех через нашу газету.

Спасибо добрым людям. Это Зубовская В.В. из Анапы, Тьянкова Ульяна Михайловна из Тюмени, Алексей из Геленджика, Татьяна из Волхова, Наталья из п. Токсово Ленинградской области, Софья из Невинномысска, не назвавшие имен женщины из Ставропольского, а также Хабаровского края. Крепкого вам здоровья!

Адрес: Зуевой Надежде Михайловне, 140101, Московская обл., г. Раменское, ул. Бронницкая, д. 27, кв. 60

Каждый раз восхищаюсь «Лечебными письмами» – таким нужным изданием! Уже много лет выписываю их и для своей крестницы, племянницы. Вот опять выписала 2 экземпляра на 1-е полугодие следующего года.

Время от времени читаю и другие ваши издания, за что очень благодарна. Спасибо за доставленную радость. Желаю газете процветания и пополнения рядов подписчиков, чтобы тиражи всегда увеличивались.

Адрес: Ильиной Надежде Поликарповне, 432032, г. Ульяновск, д/в. Тел. 8-8422-45-41-43



ЧЕЛОВЕК РАЗУМНЫЙ ПОБЕДИТ

Похоже, пандемия пока не заканчивается. Сколько она еще продлится, никто толком не знает. Люди как будто позабыли про обычный сезонный грипп, ОРВИ. Все разговоры только о коварном коронавирусе.

Недавно прочитала, что он вообще останется с нами навсегда. Не знаю, в мире происходит столько непонятного. Но падать духом и опускать руки нельзя, в этом я полностью согласна с читателями «Лечебных писем». Теперь людям во всем мире придется изменить отношение к своему здоровью и образу жизни. Нельзя перекладывать всю ответственность на врачей, важно и самим о себе позаботиться. Никогда не забуду, как сложно было летом прошлого года попасть на прием к врачу. Все силы были брошены на борьбу с коронавирусом. Вот тогда я поняла, что должна сделать все возможное, чтобы поводов обращаться за медицинской помощью было меньше. Что же конкретно от нас зависит?

Развития многих болезней можно избежать, если начать лечиться вовремя. А для этого надо научиться слушать свой организм. Он всегда предупреждает о неблагополучии. В такие моменты его необходимо поддержать, и часто бывает достаточно натуральных средств. Благо рецепты есть в каждом номере «Лечебных писем».

Очень важно для нас укреплять иммунитет. И опять же неоценимую помощь оказывают письма читателей нашей газеты, только надо уметь искать информацию. Моя подруга тоже читает «Лечебные письма», но забывает, что на предпоследней странице всегда печатается список рецептов, опубликованных в номере, а в конце каждого года – и список за весь минувший год. Приходится ей об этом напоминать. Она иногда выбрасывает прочитанные номера, а я – никогда: все подшиваю и храню. Ведь неизвестно, какой рецепт может понадобиться со временем. Вот у меня стало прыгать давление, и назначенные таблетки перестали помогать. Сейчас столько этих препаратов! Но первое лекарство в таких случаях – спокойствие. Несколько дней отдыха на природе, на свежем воздухе, плюс здоровое питание, плюс подходящий рецепт из нашей газеты – и кризов нет уже больше года. Сейчас за день принимаю всего половинку таблетки и чувствую себя нормально.

Еще заметила, когда записывала в тетрадь показатели давления, дозы принятых лекарств и прочее, что очень полезно вести дневник наблюдений за здоровьем. Сразу откладывается в голове, что тебе полезно, а что нет. В наше время, да еще в таком возрасте, очень важно сохранять ясность мышления. А ковид – это просто вирус, и у человека разумного много преимуществ перед ним.

Рыбанова Н.В., г. Тверь

РАДИ ЗДОРОВЬЯ ВНУКОВ

Уже несколько лет в стране идет борьба с курением. Запрещают курить в общественных местах, поднимают цены на табачную продукцию, печатают страшные картинки на пачках сигарет, а люди все равно курят, даже пожилые. Где же здравый смысл? Что еще может заставить курильщика с многолетним стажем бросить курить?

Все понимают, что ничего хорошего в этой вредной привычке нет. Зависимость от любых химических веществ – кандалы для человека. Плюс вредные смолы, канцерогенные вещества, плюс отравление окружающей среды и всех вокруг. Перечислять болезни, связанные с курением, не буду: они и так известны, и мы с женой, конечно, о них знали. Но одно дело – бросить, когда куришь недавно, и совсем другое, когда стаж исчисляется десятками лет. Конечно, постоянный рост цен на сигареты – сильный стимул для многих. Особенно цены бьют по нам, пенсионерам. Мой приятель бросил именно из-за этого. Но многие стали покупать дешевую некачественную табачную продукцию и тем самым наносить еще больший вред своему и так подорванному здоровью. Что же касается страшных картинок на пачках, то наших людей они особо не отпугивают: многие к ним относятся с юмором. Ведь сколько людей, которые никогда в жизни не курили, умирают от рака! А у кого в наше время здоровые зубы, десны в преклонном возрасте? Так что страшилки – не аргумент.

Мы с женой курили со студенческих лет. Несколько раз пытались бросить, однако не получалось. Решили, что на пенсии перестанем, но, видимо, не было сильной мотивации. Правда, было у нас одно незыблемое правило: никогда не курили рядом с маленькими детьми. Это святое. Странно наблюдать, как иногда стоят молодые люди рядом с детской коляской и курят. Мы такого никогда себе не позволяли, когда гуляли с маленькой дочкой. А теперь еще какие-то смеси вместо сигарет. Сомневаюсь, что они безопаснее для здоровья. В общем, когда вышли на пенсию, курить так и не перестали, хотя здоровье уже пошаливало. Дочка много раз просила отказаться от вредной привычки. Сама она, к счастью, даже не начинала. Но мы с женой отшучивались: мол, родите нам внука – сразу же бросим. И вот, наконец, дочь объявила: «Будет вам внук, пора готовиться». Почти сразу взяли и бросили. Оказалось, ничего особенно сложного в этом нет, когда есть сильный стимул.

Вскоре стали чувствовать себя гораздо лучше, сил как будто прибавилось. Первые недели две дискомфорта не в счет. Делали ремонт, отмывали и белили закопченные потолки, так что страдать было некогда. Ведь в доме появится малыш! Как раз незадолго до того прочитали в нашей газете письмо одной женщины о том, что в развитии мозга ребенка может произойти сбой из-за кислородного голодания, если он будет дышать табачным дымом. Да и не хотелось, чтобы внук видел курящих бабушку и дедушку – совсем дурной пример.

Наш внук уже школьник, он растет здоровым и умным. Ради этого стоило в чем-то себя ограничить. Если кто-нибудь из вас еще курит, бросайте. Подумайте о подрастающем поколении, то есть о будущем!

Богданов С.И., г. Москва



МОЙ ЛЕКАРЬ ГЕОРГИН

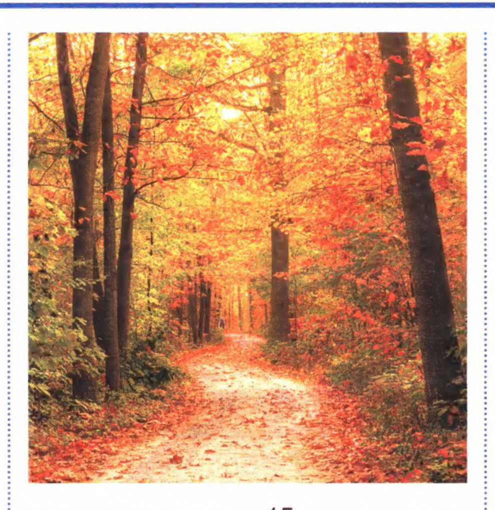
Уже много лет на даче выращиваю георгины, мои любимые цветы. Осенью выкапываю клубни для хранения, но, поскольку кусты у меня большие, их получается больше, чем нужно для посадки. Делюсь с соседями и знакомыми, но в обязательном порядке откладываю несколько штучек для приготовления лекарства.

В клубнях георгина содержатся многие активные вещества с противовоспалительным действием. Моя бабушка использовала их настойку при болях в суставах. Еще в них, как и в топинамбуре, есть инулин. Не верьте тем, кто пишет, что это соединение лечит диабет. Нет, такого свойства у него нет, но для диабетиков он полезен как часть вспомогательной диеты, так как инулин нормализует обмен веществ. Клубни георгина, кстати, съедобны, их можно отваривать и крошить в салаты и супы. Правда, мало у кого есть такие плантации этих цветов, чтобы собрать достаточно клубней для еды.

А вот для приготовления целебной настойки хватит и нескольких небольших клубеньков. Я поступаю так: клубни тщательно мою щеткой, после чего тру на крупной терке. Можно пропустить через мясорубку или просто мелко их нарезать. Складываю их в стеклянную бутылку и заливаю водкой, которой беру 9 частей на 1 часть клубней по весу. Закручиваю бутылку, ставлю в темное теплое место на две недели. Раз в три дня ее встряхиваю. После процеживаю настойку через несколько слоев марли, переливаю в чистую бутылку.

Внутрь эту настойку принимаю недельным курсом в качестве профилактики для иммунитета и лучшего обмена веществ по 1 ч. л. в половине стакана воды. Курс повторяю раз в 2 месяца. Наружно использую ее, если возникают боли в мышцах и суставах. Просто натираю кожу, поверх закутываю теплым шарфом.

Еще из тертых клубней георгина можно делать омолаживающую маску – смешать 1 ст. л. тертой массы со сметаной или сливками, намазать



лицо и подержать 15 минут, после смыть водой. На зиму клубни можно мелко нарезать, высушить, растереть в порошок. Смешивать его со сметаной и наносить на лицо. Только брать порошка поменьше, так как концентрация активных веществ в нем больше, чем в свежих клубнях.

Божкова М.Я., г. Павлово-на-Оке

КРАСОЧНЫЙ ДЕНЬ ТИШИНЫ

По себе знаю, как многим тяжело удается пережить осень. Не ту, золотую, с теплыми днями и окрашенной в яркие краски листвой, а промозглую и темную. Пока не выпадет и устоится снег, все кругом какое-то серое, блеклое. Дни становятся все короче, воздух пропитан водой. В этом году бабьего лета толком нет, и прогнозы погоды не обещают ничего хорошего. Не зря осенняя депрессия и меланхолия считаются чуть ли не официальными диагнозами. Это не просто плохое настроение. На почве угнетения появляются и реальные проблемы со здоровьем, от головных болей и хронической усталости до давления, сердечных и желудочных проблем. Дело не только в витаминах, их в этот сезон вроде бы достаточно, в отличие от весны. Просто психологически переживать это межсезонье тяжело. Заряд энергии, полученный на даче или в отпуске, улетучивается, а получить ее, когда кругом серость, не так просто.

Я для себя нашла один способ, который помогает мне восстанавливаться. Мне кажется, что он подойдет людям всех возрастов. При этом не нужно покупать никаких стимуляторов или накачивать себя витаминами. Эффект чисто психологический, но он благотворно сказывается и на здоровье физическом.

Каждую неделю устраивайте себе особый день, когда нужно исключить все стрессы и до минимума ограничить воздействие электроники, то есть телефона, компьютера, телевизора. Мы недооцениваем, сколько времени, сил и энергии забирают все эти «удобства». Сейчас даже говорят об электронном детоксе, то есть о том же самом, что я предлагаю.

Понятно, что совсем отрезать себя от мира не нужно, но можно спокойно выключить Интернет, оставив только обычные звонки на телефоне. И снимать трубку, только если звонит кто-то из близких. Хотя я всех, например, предупреждаю сейчас, что в субботу я недоступна. Если что-то срочное, прошу отправить сообщение, я потом перезвоню.

От телевизора и компьютера отказаться куда проще – день без новостей, глупых сериалов, анекдотов и почты вы спокойно переживете, ничего такого не случится. Особенно если вы пенсионер и вам не нужно беспокоиться о работе.

В этот день из посторонних звуков я разрешаю себе только спокойную музыку или записи с пением птиц, звуками природы. Больше ничего – никаких радиопередач (потому что там музыка перемежается рекламой и новостями), танцевальной музыки. Громкость того, что слушаю, самая малая, только фоном.

Еще я добавляю краски, чтобы глаза получили положительные сигналы. Покупаю в пятницу букет самых дешевых цветов, включаю елочные гирлянды, которые раскладываю на подоконнике. Во время обязательной прогулки надеваю розовые очки – специально их купила. Пусть со стороны для кого-то выгляжу как чудачка, но зато мир вокруг окрашивается в приятные оттенки.

В остальном занимаюсь обычными домашними делами, читаю, общаюсь с мужем и детьми, если они приезжают в гости. Хотя условие отказа от телефона и телевизора у меня в этот день строгое для всех. Муж поначалу ворчал, но потом сам привык, и тоже отмечает, что такая



дневная разгрузка заряжает энергией и дает больше отдыха, чем часы, проведенные перед телевизором.

Способ очень простой, доступный и может показаться не таким уж эффективным. Сомневающимся просто советую: а вы попробуйте! Такой день красочной тишины пойдет только на пользу!

Семак Н.М., г. Екатеринбург

САМЫЕ ПОЗДНИЕ ГРИБЫ

Основной грибной сезон подошел к концу, в лес стоит ходить разве что за клюквой, которую можно собирать до самых заморозков. Но, если вам во время такого похода попадутся мелкие опята, даже если вы их не любите как еду, соберите обязательно. Поздние опята – хорошее лекарство. Берите их, правда, только если точно уверены, что это именно опята. Посмотрите по справочнику или спросите опытных грибников.

Поздние опята, особенно опенок зимний, – целебные грибы. Я читала, что они обладают иммуномодулирующим действием, то есть укрепляют нашу иммунную систему. Для этого их сушат или делают настойку, которую употребляют по несколько капель каждый день двухнедельным курсом. Сушеные грибы едят в виде порошка, запивая водой.

Сама я внутрь их не употребляю, но вот как наружное средство очень ценю. Несколько лет назад у меня было сильное раздражение на руках после ремонта, не помогали никакие кремы. Дело было осенью, мы с соседкой пошли за клюквой, и она увидела на старом пне семейку опят. Собрала их, а потом вечером принесла мне лечебное средство в виде мази. Сказала, чтобы я мазала ею кожу на руках дважды в день, поверх надевала холщовые перчатки и хотя бы полчаса ничего руками не делала. Потом надо было смыть грибную мазь теплой водой.

За неделю кожа у меня полностью восстановилась. Ушли зуд, трещины, шелушение. Соседка поделилась рецептом, и с тех пор осенью я обязательно делаю эту мазь. К сожалению, она хранится недолго, не больше 2 недель в холодильнике, но грибы можно заморозить или засушить, после чего использовать для приготовления оттаявшие грибы или порошок.

Для мази берем 3 ст. л. горячего топленого сливочного масла, щепотку соды, 2 ст. л. кашицы из свежих грибов или 2 ч. л. грибного порошка. Тщательно перемешиваем, перекладываем в стеклянную баночку, остужаем, закручиваем и убираем в холодильник.

Свежими грибами можно также натирать бородавки, они сводятся за несколько обработок. А мазь, которую я описала, размягчает и убирает застарелые грубые мозоли, заживляет трещины на пятках.

Захарова М.С., г. Егорьевск Московской обл.

СЕМЕЙНЫЙ БАЛЬЗАМ ПРИ ПРОСТУДЕ

Про алоэ можно написать не один том, а рецептов с его применением существуют десятки. Внесу и я свою лепту, поделюсь нашим семейным средством, которое помогает при простудных заболеваниях – бронхите, ангине, гриппе, хорошо укрепляет иммунитет. Его делала моя бабушка, потом мама, а теперь и я каждый год готовлю.

Три дня не поливайте горшок с алоэ, после чего срежьте несколько крупных листьев, положите в полиэтиленовый пакет и оставьте в холодильнике на сутки. Промойте, мелко нарежьте и уложите в стеклянную банку. Размер нужно подобрать такой, чтобы листья занимали половину ее объема. Всыпать сахарный песок, чтобы он покрывал столетник на 2 пальца, и оставить в темном месте на 3 дня под марлей. Размешать, долить доверху водкой, размешать и настаивать еще 3 дня. После чего процедить через марлю, отжав всю жидкость.

Готовый бальзам хранить в темном месте. При простуде, особенно в самом ее начале, выпивать по 1 ч. л. 3 раза в день, запивая теплой водой. Курс – не больше 2 недель.

Алоэ показано не всем, нельзя считать его совсем безопасным растением. Нельзя его употреблять, если есть серьезные заболевания печени, почек, а также любые доброкачественные и злокачественные опухоли.

Мишанина А.Н., г. Москва

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ АРОМАТ

В нашей семье у двух человек есть проблемы с давлением, только у меня оно часто понижается, а у мамы, наоборот, повышается. Уже несколько лет мы увлекаемся ароматерапией – действительно, приятное и в то же время эффективное средство помощи при самых разных состояниях.

Как известно, все масла делятся на бодрящие, которые подходят гипотонику, и успокаивающие, при повышенном давлении. Понятно, что нам с мамой приходится проводить сеансы по отдельности, чтобы не навредить друг другу. Но среди масел есть одно универсальное – лаванда. Дело в том, что она не повышает и не понижает давление, а приводит его в норму. Такое у этого растения уникальное свойство восстанавливать равновесие.

Наш сеанс заключается в следующем: у нас куплен увлажнитель воздуха, так как зимой в квартире из-за отопления воздух очень сухой. Я заливаю в емкость чистую воду, в которую капаю 2-3 капли лавандового масла, и включаю агрегат. Он начинает насыщать воздух целебным ароматом. Если увлажнителя нет, масло лаванды можно капнуть на старое, но чистое влажное полотенце и положить его на батарею (только не электрическую!). Так вы увлажните воздух и насытите его лавандой.

К сожалению, найти качественное лавандовое масло непросто, покупать его можно только в аптеке, на лотках много подделок. Мы сейчас в основном используем сушеные цветки, которые зашиваем в подушечки-саше. Или делаем настой и им опрыскиваем воздух в квартире. Лаванда помогает нам всегда безотказно.

Бердник Л.Т., г. Армавир



ВЕЛИКАЯ СИЛА ЛЮБВИ

Много было хлопот на даче. Во-первых, уборка чеснока, лука, огурчиков, помидоров. Перец еще не убран, но многие заготовки сделаны. Будет удовольствие зимой – попробовать с горячей картошечкой и вспомнить лето.

А главное для меня – собрать семена лекарственных растений и самых красивых цветов. Многие из них уже дают семена. Собирай, не ленись, посуши да в пакетики сложи. Но все еще цветут прекрасные флоксы, клематисы, астры. Одни отцвели, другие – на смену им, радуя глаз радугой. Какое разноцветье на моей даче и других наших дачах, в садах, огородах! Словно платья деревенских девчонок в былые времена. Смотри, любуйся. Георгины важные такие, и кажется, сколько ни смотри на них, не наглядишься. Пчелки еще летают, медок собирают. Так красиво, не описать! Как войду в сад да как гляну, сердце радуется. А радость ничем не заменить в нашей жизни.

Есть в народе такое пожелание: «Труд – на пользу!» Этими словами люди приветствуют тех, кто трудится. Вот уж действительно на пользу! Не так уж и тяжела работа в огороде. Делай все не спеша да любуйся плодами своими трудов. Пей чаи с травами в тенечке, в своем садочке да укрепляй здоровье. Когда мы были молоды, некогда было любоваться цветами, лесом, речкой или озером. А сейчас – догоняй упущенное!

В сентябре еще много хлопот, но они на пользу здоровью. И солнышко, и ветер, и дождь – все в природе прекрасно, все это дарит в старости радость. Вот только я встречаю своих сверстниц, которые, выйдя на пенсию, впадают в депрессию, начинают болеть, скучать, стареть. Поэтому решила вам рассказать о своей подруге.

В один год она потеряла взрослую дочь и мужа. Автомобильная авария... Сама перенесла много операций, осталась жива, но жить ей не хотелось. Три года воспоминаний о прошлом. Все мысли – о своих родных, которых ни на минуту не забывала. Часто плакала и ночью видела их во сне, разговаривала с ними. В квартире, когда-то светлой и счастливой, поселились тишина и страх. Я старалась успокоить подругу. Убеждала ее, что черная полоса должна же закончиться. Но она мне отвечала:

– Сама подумай: что хорошего может произойти в моей жизни, да еще с больной ногой?

Я не знала, что ей посоветовать, а потом вдруг меня осенила мысль, которую сразу и озвучила:

– А ты напиши в газету «Лечебные письма» – и станет легче! Послушай меня, напиши.

Слава Богу, она меня послушала, написала и начала получать много писем. В каждом были ласковые, утешительные слова сочувствия, поддержки, плюс рецепты, полезные советы. Люди ей писали «дорогая», «уважаемая», а одно письмо начиналось так: «Милая моя Ниночка!» Его прислал незнакомый человек из другого города, далеко не молодой, тоже с проблемами со здоровьем и одинокий. Не знаю, где он нашел столько теплых, нежных слов, чтобы обледеневшая душа вдруг оттаяла и вновь ощутила радость жизни.

Теперь они пишут друг другу письма, СМС и еще 4-5 раз в день разговаривают по телефону. Он говорит ей, что жизнь снова обрела смысл, что очень хочется жить, восстановиться после инсульта. И она стала другой. В доме все чаще звучит музыка, уютнее становится квартира. Все у подруги ладится, все получается, и на лице наконец-то появляется улыбка. Она стала быстро ходить по комнате без палочки, пытаясь даже пританцовывать.

Увидев такие перемены, я с удивлением спросила:

– Нина, а что, нога не болит?

– Немножечко, и только если много хожу или мебель передвигаю, – с улыбкой ответила моя подруга.

Вот какова сила любви! Пусть письмо от дорогого друга написано левой рукой, неуверенным почерком, зато от всего сердца. Оба уже не молодые люди, не очень-то здоровые и воздушных замков не строят. Но трепетно оберегают свои отношения, опасаясь кривотолков. Ведь связь у них только духовная, хотя очень ждут встречи, и она уже запланирована. Но один факт остается неоспоримым: они узнали друг друга благодаря газете «Лечебные письма» и возродились к новой жизни, встретив друг друга.

Оглянитесь, дорогие читатели! Рядом с вами тоже есть люди, нуждающиеся в помощи, поддержке, теплом слове. Для одинокого человека большая радость, когда кто-то о нем думает и ждет встречи с ним, чтобы посидеть рядышком, попить чаю с мятой и медом, спокойно поговорить. Цените общение и каждый прожитый день. Не откладывая на завтра, встречайтесь, любите друг друга. Ведь любви все возрасты покорны. И любовь не умирает, она живет в каждом человеке, даже одиноком. Всякое случается, ведь жизнь прожить – не поле перейти. Но если Бог нам дает жизнь и дарит эти годы, надо жить с Богом в душе, любить и не унывать.

И мы будем жить, несмотря ни на что. Крепкого вам здоровья, всего самого доброго и счастливого!

Адрес: Терещенко Александре Афанасьевне, 39618, Украина, Полтавская обл., г. Кременчуг, ул. Мичурина, д. 78, кв. 5

СЕКРЕТЫ СЧАСТЬЯ

Все люди хотят быть счастливыми, но многие не знают, как добиться этого. Кто-то скажет, что все просто: читай Библию – и будешь счастлив. Может, и так. Я же вам поведаю наставления двух мудрецов.

Вот совет одного тибетского монаха родом из Франции, которого называют самым счастливым человеком в мире: «Перестаньте думать “я, я, я”. Если вы хотите быть счастливым, вы должны стремиться к доброжелательности, которая не только поможет вам почувствовать себя лучше, но и изменит все в положительную сторону». Также мудрец советовал обучать свой разум, занимаясь медитацией всего 15 минут без перерыва каждый день, и думать о хорошем по 10-15 минут в день, сосредоточившись на положительных эмоциях, не позволяя своему разуму отвлекаться.

И другой мудрец, академик Станислав Лосев уверяет, что можно заставить организм быть молодым, задорным и здоровым с помощью силы мысли. Представляете, он в 60-летнем возрасте стал доктором наук. И вообще, считает пенсионный возраст (60-70 лет) самым продуктивным в жизни. Он уверяет, что здоровье и молодость напрямую зависят от психологического состояния челове-



ка. Нужно избавиться от страхов, тревог, обид и саморазрушающих установок. Человек может стать бодрее, моложе и продлить свою жизнь, ведь его душа способна подсказать, где истинная причина любых проблем. Как нас губят обиды, раздражение, злость! Из-за них человек начинает болеть и дряхлеть. Избавишься от такого груза прошлого – и станешь жизнерадостным, добрым.

Нужно еще избавляться от вредных слов-паразитов. Бывает, человек говорит: «Я старый, больной и никому не нужен». Такие слова действуют как программа разрушения, и процесс запускается на клеточном уровне. Ведь слово – не просто набор букв. Это волна, колебания в окружающем пространстве. Поэтому Станислав Лосев советует заменить слова-паразиты на позитивные установки: «Я здоров и в расцвете сил», «До чего же я хороша – и фигура, и душа!», «Как же все прекрасно в этой жизни!» Так можно продлить молодость и повысить качество жизни.

Впускайте в себя только хорошее, а плохие мысли откиньте подальше. Лечитесь, станьте для себя целителем! Все в ваших руках.

Адрес: Враковой Нине Дмитриевне, 346130, Ростовская обл., г. Миллерово, ул. Некрасова, д. 29

КАК ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ

Дорогие читатели, мое письмо, наверное, не лечебное. Просто в свои 80 лет вспомнила, как все начиналось в жизни. Судьба распорядилась так, что мне, молоденькой фельдшерице, рано пришлось стать взрослой – отвечать не только за себя, но и за других.

Конюх ловко запряг лошадь и, не глядя на растерявшуюся девчонку, сказал:

– Вот и все, поезжай.

– А кто же лошадь поведет? Я не умею. Да и дорогу не знаю.

– Поворачивай вон в ту сторону. По тайге дорога одна.

Так запомнился мне первый выезд навстречу чужой боли. В Орлово, селе под Омском, уволился фельдшер участковой больницы, и занять его место предложили мне. Молодость сомнений не знает, и я с легким сердцем отправилась в таежное село. Сестры и нянечки буквально остолбенели, увидев новую «начальницу».

– Господи, – сказала Елена Эдуардовна, проработавшая в больнице три десятилетия, – дите прислали.

Но делать нечего. Познакомилась с хозяйством: стационар – 15 коек, 5 коек родильного отделения, а в радиусе 30 километров 5 деревень.

Трусит не спеша лошаденка, уже вышли навстречу березки старого сибирского тракта. Мысли перенеслись в деревню, где пришлось по ночам ходить с одного конца на другой к молодой матери, где плакал, надрывая душу, недавно появившийся на свет малыш.

Потом с благодарностью вспоминала Елену Эдуардовну. Многому научила меня эта строгая, но очень добрая женщина. Научила самому главному – быть милосердной. А уверенность пришла с опытом.

Припомнилась еще давняя история с диагнозом. Женщина была в тяжелом состоянии, требовалась срочная операция. Сама повезла ее к специалисту и сразу выпалила диагноз. «Больно быстро диагнозы ставишь, девочка», – сказал врач. А девочка оказалась права.

Замужество заставило вернуться в Омск. Предложили место, куда радость, связанная с рождением ребенка, почти никогда не заглядывала. Здесь добрыми руками согревались сироты живых матерей. Пять лет там работала. Сколько ребятишек прошло через мои руки! Случалась и радость. Никогда не забыть красивую девочку Маринку. Однажды за ней пришли родители, не кровные, а просто люди, сердца которых потянулись к обездоленному малышу.

Прошли годы. Так вот и отработала 50 лет в медицине.

Адрес: Машкиной Нонне Ильиничне, 350024, г. Краснодар, д/в. Тел. 8-989-281-98-66

ПРЕКРАСНО БЫЛО СЕВЕРНОЕ ЛЕТО!

Расскажу вам о нашей северной красоте. За полярным кругом, где бывает долгий полярный день, снег в этом году сошел быстро. Быстро началось и лето, которое выдалось неплохим для нас, северян.

Сначала стала зеленеть трава, потом деревья, настала пора цветения. Как приятно было за всем этим наблюдать! Прогуливаясь пешком с моей верной спутницей, собачкой Басей, я бродила по сопкам. Мы видели, как зацветали морошка, черника, брусника. Встречали на своем пути можжевельник, седмичник, длиннолистную веронику, лабазник, иван-чай. А вереск на полянах – как будто сирень, только маленькая! И сабельник очень красиво цвел темно-вишневым.

Потом начался грибной сезон, и мы с Басей снова бродили по сопкам. А грибы у нас растут разные: подосиновики, подберезовики, маслята, лисички. Встречаются и грузди, опята, волнушки, белые. Вот мы охотимся: я – за грибами, а Бася ищет куропаточек. Любит за ними побегать и полаять на них. До чего же они красивы! Грациозная курочка стоит под березкой в своем нарядном оперении, глазки розовые, и я с ней разговариваю. Мы всего в полутора – двух метрах друг от друга. До сопок мы с Басей добираемся быстро. Я – на велосипеде, а собачка бежит рядом. Доезжаем до определенного места, я привязываю велосипед, закрываю замок на ключ – и мы пошли бродить по любимым местам, нашим прекрасным сопкам. Собирая травы, я любовалась ими, а вокруг летали шмели, пили нектар.

Вот и закончился полярный день, идут дожди. Но мы с Басей находим время для прогулок!

Адрес: Крючок Екатерине Игнатьевне, 184682, Мурманская обл., г. Снежногорск, ул. Октябрьская, д. 8/6, кв. 19

Цитата

Нужно поддерживать крепость тела, чтобы сохранить крепость духа.

Виктор Гюго

МЕД С ИЗЮМОМ И ЗОЛОТОЙ УС

На работе у меня заболел зуб под коронкой. Лекарств с собой нет, а золотой ус растет, вот и решила им полечиться.

Сорвала лист, пожевала кусочек и оставила у десны. Не заметила, как боль прошла. Больше зуб не болел. На работе я давала этот рецепт людям, и он помогал всем.

От отложения солей мне помогли изюм и мед.

Надо взять по 1 кг того и другого. Утром натощак съесть горсточку изюма, потом не пить и не есть 2 часа. На другое утро съесть 1 ст. л. меда и также не пить, не есть 2 часа. Так чередовать мед с изюмом, пока они не кончатся.

Не заметите, как суставы болеть перестанут.

Трофимова Л., Саратовская обл., г. Ртищево

ЧЕМ ЛЕЧИТЬ СУСТАВЫ?

Сегодня поведаю читателям моей газеты рецепты лечения суставных заболеваний.

- Берут 100 г листьев лещины (орешника) и заливают 3 стаканами медицинского спирта. Настаивают 21 день в теплом и темном месте. Используют в качестве растирания или компресса на ночь.
- Тщательно перемешивают, взяв поровну, траву сныти, корни лопуха и сабельника болотного. Заливают 0,5 литра крутого кипятка 2 ч. л. сбора и настаивают 45 минут. Принимают по 0,5 стакана 3 раза в день. Одновременно можно растирать больные суставы яблочным уксусом. Лучше делать растирания на ночь, непосредственно перед сном.
- Пропускают через мясорубку по 100 г корней лопуха и девясила. Заливают все это 0,5 л медицинского спирта. Настаивают 21 день в темном и теплом месте. Применяют для компрессов и растираний 3 раза в неделю на ночь.
- Заливают 100 г водки 10 г прополиса, настаивают 10 дней и принимают по 50 капель в 0,5 стакана теплой воды 3 раза в день. Курс 30 дней, затем перерыв на 14 дней, и курс повторяют.
- Также очень хорошо прикладывать к больным суставам пропитанную прополисом мешковину, которой укрывают пчел (можно попросить у пчеловодов).

Адрес: Андрееву Сергею Сергеевичу, 181350, Псковская обл., г. Остров, а/я 17

ЧЕМ ПОДДЕРЖАТЬ СОСУДЫ?

Напишу вам старинные рецепты от гипертонии, других сосудистых заболеваний.

Свежие ягоды земляники, а также грейпфруты понижают кровяное давление. А количество поваренной соли надо свести к минимуму.

Гипертоникам помогают следующие рецепты:

- 1 ст. л. измельченной коры шелковицы залить 0,5 л воды, прокипятить 10 минут на слабом огне, настоять 10-12 часов и процедить. Выпить постепенно за день;
- смешать по 1 ч. л. измельченных листьев сирени, айвы и шелковицы. Залить сбор 1 л кипятка, настоять 1 час и процедить. Держать в холодном месте, выпить за день;
- хорошо регулирует давление виноградный сок – повышенное понижает, пониженное повышает. Пить его по 1 стакану 3 раза в день за час до еды или съедать до 1 кг винограда. Курс лечения – до 1 месяца;
- 100 г грецких орехов очистить, хорошо измельчить и смешать с 0,5 кг меда. Принимать смесь 3 раза в день по 1/2 ст. л;
- 500 мл кефира смешать с 1 ч. л. измельченной корицы. Принимать по 1 стакану 2 раза в неделю.

Теперь расскажу, чем лечить тромбофлебит и варикозное расширение вен.

- При выраженном варикозном расширении полезно обкладывать ноги свежими помытыми листьями сирени. А зимой можно делать компрессы с крепким отваром из сушеных листьев либо концевых веточек.
- Пить отвар морковной ботвы по 1/2 стакана 3 раза в день в течение 1-2 месяцев (полезно и при геморрое).
- Прикладывать к расширенным варикозным узлам тертую морковь либо листья капусты, смешанные с яичным белком.
- Листья донника прикладывать на ночь или пить настой донника. Помогают и распаренные листья сливы.
- При варикозных язвах взять по 100 г свежего нутряного сала, пчелиного воска и сосновой живицы. Все прокипятить на слабом огне, процедить, остудить. Промыть рану известковой водой (1 ст. л. негашеной извести на 1 л воды), затем наложить повязку с полученной мазью. Повязки менять через день.
- Растирание увеличенных варикозных узлов и расширенных вен настойкой белой акации значительно улучшает состояние.
- Бодяк обыкновенный может избавить от операции по поводу варикозного расширения вен. Взять 30 г стеблей и листьев, залить 300 мл воды, прокипятить на малом огне 5 минут, охладить и процедить. Отвар применять на ночь для компрессов.

Да благословит вас Господь и ниспошлет вам благодать для благополучного лечения!

Адрес: Тодоровой Валентине Ивановне, 84116, Украина, Донецкая обл., г. Славянск, Виноградный пер., д. 5, кв. 34. Тел. 066-877-61-01

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ

Посылаю свои рецепты в нашу народную копилку.

1. Укрепляем сердце, чистим сосуды. Возьмите по 1 ч. л. измельченных укропа и петрушки (можно сушеных). Положите их в кастрюльку, залейте 200 мл кипятка и варите на очень медленном огне 30 минут. Остудите отвар, процедите и перелейте в стеклянную емкость. Храните в холодильнике. Принимайте по 2 ст. л. в день, независимо от еды. Курс – 1 месяц, после чего сделайте перерыв на 10-14 дней и повторите.

2. Киста на почке. Молодые листья лопуха, собранные в мае, промойте, обсушите, пропустите через



мясорубку, отожмите сок и слейте его в стеклянную банку. Храните в холодильнике. Проведите курс лечения, не пропуская ни одного приема, в течение 1 месяца строго по следующей схеме. Принимайте сок по 1 ч. л. в 1-й и 2-й дни 2 раза, утром и вечером, в 3-й и 4-й дни –3 раза в день, а в последующие дни уже по 1 ст. л. 3 раза в день. Через месяц сходите на УЗИ. Если киста еще не рассосалась, повторите лечение. Всего можно провести 3 таких курса, каждый раз делая перерыв на 1 месяц.

3. Если волосы стали выпадать:

- втирайте в кожу головы кашицу из корней хрена огородного 1-2 раза в день в течение 20 дней. Это помогает избавиться и от гнездовой плешивости;
- мойте голову настоем ржаного хлеба: 150 г сухариков залейте 3 л кипятка и настаивайте ночь. Мойте голову процеженным настоем в течение 15 минут, потом не ополаскивайте;
- при этом внутрь полезно принимать настой из шишек хмеля. Залейте 2 ст. л. сырья 0,5 л кипятка, дайте настояться, процедите и выпейте за 3-4 раза перед едой.

Адрес: Черниковой Татьяне Дмитриевне, 356250, Ставропольский край, Грачевский р-н, с. Грачевка, ул. Советская, 4

НАУЧИТЕСЬ РАССЛАБЛЯТЬСЯ

У нас в Алтайском крае такая хорошая погода была в сентябре! Особенно последняя декада месяца. Дни такие теплые, деревья в осеннем наряде! Осень золотая, бабье лето… Ходила гулять все это время на школьный стадион, там у нас березовая роща. Вокруг березки, а небо голубое-голубое. Все так хорошо, и самочувствие прекрасное!

Теперь напишу вам, как делать массаж от головной боли.

Садитесь на стул, сложите пальчики гребешком и проведите ими ото лба к затылку, почесывая голову, 30 раз.

Практика показала, что такой самомассаж избавляет от головной боли, головокружения, шума в ушах, неврастении и многих других заболеваний. Он способствует расслаблению мышц и снятию усталости, улучшает память, помогает восстановить работоспособность, благотворно влияет на рост волос.

И еще один совет. Если вы утром проснулись и вспомнили, что вам приснился неприятный сон, если боитесь, что он сбудется, посмотрите в окно и скажите: «Куда ночь, туда и сон». Потом вам долго ничего плохого не будет сниться. Желаю вам и вашим близким крепкого здоровья, радости, добра и творческих успехов. А нашей газете – процветания на долгие годы.

Адрес: Куликовой Татьяне Порфирьевне, 656065, г. Барнаул, ул. Попова, д. 11, кв. 42

МОИ НАТУРАЛЬНЫЕ ЛЕКАРСТВА

У меня хронический панкреатит и другие заболевания. По молодости спасали таблетки, а теперь постоянно принимаю натуральные средства.

1. При панкреатите надо следить за питанием. Вот что полезно:

- чай из цикория с обезжиренным молоком;
- корица 2-3 раза в день до еды по 2-3 г;
- настойка прополиса по 20 капель в 0,5 стакана теплого молока на ночь, пить 10 дней, затем сделать такой же перерыв;

2. Против кисты на почке получила рецепт и воспользовалась им. Помогает сок из листьев лопуха, которые надо пропустить через мясорубку. Принимать сок по 1 ст. л. за 20 минут до еды 3 раза в день. Можно лопух насушить на зиму и заваривать, как чай. Это я делаю постоянно.

3. Забота о сердце:

- пихтовое масло (2-3 капли) втирать в область пониже левой груди 3-4 раза в день;
- пить чай из листьев мяты перечной (1 ч. л. на 1 стакан кипятка), а масло мяты втирать в область висков и смазывать им под носом, над верхней губой 2-3 раза в сутки;
- регулярно массировать руки, пропускать пальцы одной через пальцы другой – по 100 раз. Как намылите руки, трите ладошки по 100 раз;
- ходить быстро по 30 минут, можно по квартире. Это избавит от электрасистолии;
- принимать настой мокреца для нормализации давления и пульса. Залить 1 ст. л. сухой травы 1 стаканом кипятка, настоять 1 час и процедить. Пить по 1/4 стакана 3-4 раза в день до еды.

Вот на этих лекарствах я живу и в 80 лет в больницу не хожу. Будьте все здоровы и помните, что спасение утопающих – дело рук самих утопающих.

Адрес: Алексеюк В.И., 655225, Республика Хакасия, Ширинский р-н, с. Туим, ул. Первомайская, д. 20, кв. 5

СОСНОВАЯ МАЗЬ

Поделюсь с вами рецептом мази. Ее используют в моей семье для избавления от болей в спине, суставах.

Возьмите 1 кг свежего коровьего масла и 2 аптечные пачки сосновых почек (по 50 г). Кладите все в глиняный горшок слоями: сантиметр масла – сантиметр почек. Таким образом заполните горшок доверху, а потом поставьте его на сутки в хорошо протопленную печку, если у вас есть домик в деревне. А горожане могут поставить в духовку на медленный огонь. У меня газовая плита, и я делаю так: ставлю горшочек в духовку и держу на медленном огне часов 6-7. Потом газ выключаю, а горшочек не вынимаю. Пусть он стоит, пока плита не остынет. Затем снова включаю слабый огонь на 6-7 часов и снова выключаю. Когда горшочек становится теплым (не горячим), вынимаю его, процеживаю и отжимаю смесь через 4 слоя марли. Добавляю 2 ч. л. камфары. Мазь перекладываю в стеклянную банку и закрываю плотной крышкой. Храню в холодильнике на нижней полке.

Заболели суставы или позвоночник – сразу достаю банку и натираю больное место, потом укутываю теплым пуховым платком (старым). И боль отступает.

Желательно делать так вечером и держать компресс всю ночь. Наутро вы не почувствуете боли.

Адрес: Дорониной Елене, 117437, г. Москва, ул. Арцимовича, д. 3, корп. 1, кв. 128

КОКТЕЙЛЬ ИЗ СПАРЖИ

Любите ли вы спаржу, как люблю ее я? Или вы из тех, кто никогда ее не пробовал?

Чаще всего в магазинах продают зеленую спаржу. Когда покупаете, обращайте внимание на то, чтобы ростки были эластичными, гладкими, с небольшим блестящим отливом. И еще важный момент: хранить свежую спаржу долго нельзя (даже в холодильнике не более 5 дней), иначе потеряет свои свойства.

Я могу есть спаржу хоть каждый день. Все блюда получаются очень вкусными. Нравится и то, что попутно можно похудеть и избавиться от лишней жидкости в организме. Помню, как уже после первого знакомства со спаржей у меня перестали появляться отеки на ногах. И песок из почек вышел (сделала УЗИ, убедилась, что в почках все чисто).



Стебель спаржи промыть, очистить от жесткой кожуры. Это легко сделать ножом или овощечисткой. Затем 5 стебельков надо залить 1 л воды, добавить 1/2 ч. л. соли, веточку укропа, кипятить 15 минут, остудить, взбить в блендере, пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Огурцова Э.Е., г. Новомосковск

ДЛЯ МИЛЫХ ДАМ

Однажды ко мне прибежала подруга и спрашивает: «Знаешь ли ты что-нибудь о таком растении, как витекс?» Я пожала плечами. И тут Катя стала рассказывать, как ей помогло это чудо заморское. Оказывается, у нее были неприятности со здоровьем – эндометриоз, гормональный сбой и поликистоз яичников. И ей посоветовали лечиться этим самым витексом. Тягу подруги к народным методам я понимала – от лекарств нынче все устали! Но подумала: «Почему Катя выбрала именно витекс? Интуитивно почувствовала, что это именно ее средство? Или просто ее потянуло на что-то необычное, из ряда вон выходящее?»

Витекс не в каждой аптеке купишь, но каким-то образом подруге удалось его достать у какого-то травника. Катя – человек упорный: уж если ей в голову какая-нибудь идея западет, то реализует ее непременно!

Словом, Катя раздобыла витекс и прошла курс лечения. Теперь чувствует себя лучше. И это не просто ее субъективные ощущения! Сданные анализы крови и обследование подтвердили то, что положительные перемены произошли. Теперь Катя выращивает витекс у себя на даче. Показывала фотографии. Мне понравилось растение – цветочки красивые, выстроены вдоль верхушки стебля, и листья необычные – похожи на кисть руки с растопыренными пальцами.

В справочнике я прочитала, что витекс обладает гормоноподобным действием, сходным с прогестероном. Он стимулирует секрецию особых половых гормонов, необходимых для нормальной работы всей женской репродуктивной системы. Поэтому растение помогает при эндометриозе и поликистозе яичников.

Надо 2 ст. л. сушеных листьев витекса залить 250 мл кипятка, укутать, выдержать около 1 часа, употреблять по 1 ст. л. 3 раза в день. Или 2 ст. л. плодов витекса залить 0,5 л водки, выдержать 14 дней, принимать по 10 капель, разводя в 50 мл воды, за полчаса до приема пищи до 3 раз в день.

В общей сложности Катя лечилась 2 месяца. Поскольку у нее все наладилось, то я ей предложила написать в «ЛП» – пусть и другие женщины узнают о витексе. Но Катя не решилась. Однако передала рецепты, сказав: «Отправь, если хочешь».

Я понимаю, что написала как-то нескладно, но надеюсь, что рецепты пойдут кому-нибудь на пользу.

Экошко И.Ш., г. Калачинск

КАК ПОЛУЧИТЬ ЗАРЯД БОДРОСТИ

Когда энергия на нуле, все время клонит в сон и даже чашка крепкого кофе не в силах вас взбодрить, не спешите винить смену погоды. Причиной может оказаться анемия, для которой характерен низкий уровень гемоглобина. С этой проблемой я столкнулась после перенесенного ОРВИ. Я тогда перелопатила гору книг и нашла хороший рецепт. Гвоздем программы является лесной орех – он, как выяснилось, очень влияет на процесс кроветворения. Кроме того, лекарство получается вкусным – за уши не оттащишь. И дает заряд бодрости.

Надо растолочь 20 ядер лесного ореха, смешать со 100 г изюма и 50 г чернослива, предварительно вымоченных в воде, а также с 200 мл меда. Принимать по 2 ст. л. смеси 3 раза в день.

Трезорова А.И., г. Жуковский

ПРЕКРАСНОЕ ТРИО

Каждый из нас понимает, что крепкие нервы – залог здоровья. А как быть, если постоянно что-то или кто-то раздражает? Лично я, чтобы прийти в норму, пью особый чай. В качестве заварки – смесь трав. Успокаивает отлично! Выпьешь такого чаю и быстро избавляешься от напряжения и нервозности, а на возникшие проблемы уже смотришь под иным углом.

Заварка подготавливается из стеблей душицы, соцветий липы и корня валерианы (по 1 ст. л. каждого компонента). Затем 1 ч. л. смеси надо залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Использовать вместо чайной заварки или принимать по 2 ст. л. 3 раза в день.

Ерко Ж.И., г. Кингисепп



СЕКРЕТ ЗДОРОВЬЯ ОТКРЫТ. НО ПОЧЕМУ МЫ БОЛЕЕМ?

ИНТЕРВЬЮ С Б.В.БОЛОТОВЫМ

Журналист: Борис Васильевич, Вы утверждаете, что открыли секрет, как оставаться здоровым. Но почему тогда люди как болели, так и болеют?

Борис Васильевич: Болеют и будут дальше болеть! Потому что никто не хочет заниматься собой – всем проще выпить таблеточку и надеяться на лучшее! Однако это «лучшее» не наступает. Потому что лекарства обычно не излечивают, а лишь снимают симптомы. Проблемы никуда не деваются.

Ж: Как же правильно излечивать себя, так, чтоб наверняка?

Б.В.: Секрет здоровья – это здоровое пищеварение! Только имея внутренние силы, организм способен поддерживать собственное здоровье. А такие силы дает правильное пищеварение. При неправильном питании, с возрастом, при стрессах количество и качество желудочного сока снижается, и тут возникают проблемы. А мы начинаем лечить не саму проблему, а лишь ее тень.

Ж: Как же вернуть нам «правильный» желудочный сок?

Б.В.: Можно после еды, минут через 20, рассосать несколько крупинок крупной соли – это будет стимулировать секрецию желудочного сока. Однако лучше – выпить Бальзама Болотова. Состав Бальзама приближен к составу «правильного» желудочного сока. В основе – соляная кислота. В разведенном, безопасном для человека виде. Кроме соляной в состав Бальзама входят и другие кислоты, которые необходимы нашему организму. Например, янтарная и пировиноградная кислоты дают нам силы и энергию, серная кислота необходима для здоровья суставов и сосудов.

Ж: Как же наличие этого «правильного» желудочного сока влияет на наш организм?

Б.В: В трактате традиционной тибетской медицины Чжуд-Ши утверждается: «Почти все болезни начинаются с желудка, и все они и лечатся через него». Поэтому правильная работа именно пищеварения способна оздоровить, без преувеличения, весь организм. Именно для этого я создал Бальзам Болотова.

Ж: То есть, если еда переваривается лучше, то организм получает больше пользы и у него появляется больше энергии для оздоровления и обновления?

Б.В.: Безусловно. Особенно это важно, если у человека уже есть определенная проблема. В первые дни приема Бальзама человек чувствует легкость в теле и в животе. Дальнейший прием восстанавливает работу клапана пилоруса, отделяя желудок от кишечного отдела. Когда мы отделили кислотную среду (желудок) от щелочной (кишечник), сохраняется правильная кислотность во всех органах пищеварения, на всех его этапах. **Поэтому пища переваривается правильно.** Тогда каждая клетка организма получает необходимые ей витамины и вещества, она способна восстанавливаться и обновляться. Это тормозит отложение солей, которые засоряют внутренние органы и суставы.

Закисление двенадцатиперстной кишки налаживает работу печени и поджелудочной.

Ж: Да, правильная работа поджелудочной – это важно! Ведь за выработку инсулина тоже отвечает поджелудочная железа?

Б.В: Все верно. **Бальзам Болотова решает проблему уровня сахара сразу с двух сторон.**

Первое – прием Бальзама нормализует работу поджелудочной железы: благодаря этому вырабатывается инсулин и нормализуется сахар. Второе – уровень сахара снижает серная кислота, которая находится в составе Бальзама Болотова: она соединяется с сахаром, и образуется так называемый мукополисахарид. Мукополисахарид – это слизь, которая у нас в носоглотке и бронхах, – является очень важным фактором иммунитета. Он обволакивает бактерии и вирусы и предотвращает их размножение.

Еще одно действие серной кислоты – это **образование хрящевой ткани суставов**, потому что кислота взаимодействует с гликогеном, образовывая хрящевую ткань, сульфаты. И если есть явная и острая проблема с суставами, то для быстрого облегчения нам крайне необходимо вводить больше сульфатов. Для этого мы пьем Бальзам Болотова и ставим примочки тем же Бальзамом. А еще лучше наружно использовать **Гель Болотова** – он легче проникает в суставы из-за специальной формулы. Пьем Бальзам Болотова 3 раза в день плюс мажем Гелем 3-4 раза в день в начале и 1-2 раза после нескольких дней активного использования – и потихоньку вспоминаем, что такое здоровые суставы!

Ж: Борис Васильевич, какие еще основные действия Бальзама Вы могли бы выделить?

Б.В.: Сердечно-сосудистая система. Продолжительный прием Бальзама очищает сосуды, происходит нормализация вязкости крови, вследствие чего нормализуется давление.

Во-вторых, общее омоложение организма, **выведение нерастворимых солей и камней из внутренних органов.** Поднимается иммунитет, в закисленном организме не могут жить патогенные микроорганизмы.

Ж: Огромное спасибо за ответы, Борис Васильевич, желаем долгих лет жизни, крепкого здоровья и, конечно, побольше научных открытий, которые так помогают людям стать здоровее и счастливее.

Больше информации можно получить у консультантов моего представительства – в «ЦЕНТРЕ БОЛОТОВА». Звоните и получите ответы на все вопросы. Там можно и заказать Бальзам Болотова.

Тел.: +7 (499) 350-44-74, +7 (969) 777-06-28

Цена: 250 мл – **1250** руб., 400 мл – **1399** руб., 500 мл – **1750** руб.

МОСКВА. «ЦЕНТР БОЛОТОВА»



СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ.

Реклама. ИП Годованюк И.В., 127273, г. Москва, Березовая аллея, д. 7Б, офис 206, 1 этаж, ОГРН 1177746498930, СоГРП №.RU.77.99.88.003.R003457.09.19. БАД

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



ИСПЫТАННЫЕ СРЕДСТВА

Простыми средствами, о которых, кажется, знают все, но почему-то редко используют, можно добиться прекрасных результатов для своего здоровья.

Укрепляем мышцы шеи и подбородка

Для этого регулярно делайте следующие гимнастические упражнения.

- Исходное положение: голову держите прямо.
- Наклоните голову влево, сместите при этом челюсть к левому плечу. Вернитесь в исходное положение. То же вправо.
- Наклоните голову вперед, вернитесь в исходное положение. Затем назад – и в исходное положение.
- Наклоните голову вперед, поверните ее к правому плечу, потом отклоните назад, поверните к правому плечу. Вернитесь в исходное положение. То же с наклоном влево.
- Запрокиньте голову назад, при этом выдвиньте нижнюю челюсть вперед и вверх, стараясь нижней губой как бы достать кончик носа. Вернитесь в исходное положение.

Упражнения повторяйте по 5 раз в каждую сторону.

Советую вам хотя бы 5 минут в день ходить с толстой книгой на голове. Вы тем самым избавитесь от второго подбородка и приобретете легкую красивую походку и прямую осанку.

Не спите на высокой подушке. Этим вы избавите себя от преждевременных морщин на шее.

Не расстраивайтесь, если кожа шеи чуть дряблая. Вы вернете ей упругость, если 2-3 раза в неделю, регулярно, будете протирать шею любым растительным маслом (лучше, конечно, оливковым) или косметическим молочком. Затем слегка смочите горсть соли и круговыми движениями от ключицы к подбородку разотрите шею до легкого покраснения. А теперь – горячий компресс. Смочите салфетку (или марлю в несколько слоев) в молоке, наполовину разбавленном горячей водой, и приложите к шее. Повторите так несколько раз. В заключение ополосните шею холодной водой и смажьте кремом.

Иммунитет за 15 секунд

Врач Сергей Бубновский утверждает, что нашел один из наиболее успешных методов повышения иммунитета. Если вы часто страдаете от простуды и гриппа, постоянно чувствуете усталость или вас замучила аллергия, попробуйте этот невероятно легкий трюк.

Заполните таз холодной водой и добавьте немного льда. Поставьте туда ноги на 15 секунд, затем протрите полотенцем и наденьте шерстяные носки. Все!

Доктор Бубновский утверждает: если практиковать такое лечение каждый день, иммунная система мгновенно начнет укрепляться, и со временем все болезни будут бессильны против вас.

Кстати, похожим методом пользовалась и Екатерина II: таз с ледяной водой всегда стоял у императрицы под кроватью.

Попробуйте, хуже не будет.

Забытый вкус толокна

Не пора ли вспомнить чудесный вкус толокна? Еще в старину на Руси готовились блюда, которыми можно было накормить семью на скорую руку. Для этого хозяйки припасали разные продукты. Один из них – толокно. Бытовала пословица: «Толокно и сладко, и скоро, и сытно, и споро».

Толокно изготовляли из овса или ячменя, реже из гороха. До наших дней дошло только овсяное толокно. Купить его можно в отделах диетических продуктов супермаркетов.

Чем богато толокно? В нем есть необходимые для нормального функционирования организма вещества: белки, жиры, углеводы, витамины, микро- и макроэлементы. В толокне содержатся витамины Е, РР и группы В, а также калий, кальций, фосфор, магний, натрий, железо, марганец. Есть в нем и лигнин, который способствует выведению из организма холестерина и нормализации уровня желчных кислот. Важное значение для сохранения здоровья имеют аминокислоты аланин и цистеин, входящие в состав толокна. Аланин – источник энергии для центральной нервной системы (в частности, головного мозга). Он участвует в регуляции уровня сахара в крови, а также активизирует функции иммунной системы, способствуя выработке антител. Аминокислота цистеин ускоряет сжигание жиров, образование мышечной ткани, улучшает состояние кожи, волос, ногтей.

Что готовят из толокна

Обладая высокой питательной ценностью, толокно надолго утоляет голод.

Для насыщения его можно добавлять в творог, ягоды, супы.

Толокно не обязательно варить. Благодаря предварительной тепловой обработке этого продукта, достаточно просто развести его в теплом молоке, кефире, йогурте, сметане и дать постоять 5 минут, пока толокно не разбухнет. Затем добавить по вкусу соль, сахар или мед – и блюдо готово. Оно прекрасно подходит для случаев, когда надо очень быстро приготовить что-то сытное и полезное.

Всем здоровья, добра!

Адрес: Сорокина М.Ф., г. Нижний Новгород (адрес в редакции)

ТРАВЫ ПРИ ОНКОЛОГИИ

Онкология, рак – это колоссальный стресс для человека. Но существуют сильные лекарственные травы, испробованные веками, и народные методы лечения любого рака. Надо бороться и не сдаваться. Это борьба за выживание. Онкологическим больным надо бороться вдвойне!

- При любой онкологии надо начать пить болиголов по Тищенко: 30 г болиголова залить 0,5 л водки, настоять 2 недели в темном прохладном месте, чаще встряхивая. Процедить. Начать принимать с 1 капли, каждый день прибавлять по 1 капле и довести до 40 капель. Затем по 1 капле убавлять с 40 до 1 капли и т.д. Принимать 1 раз в день по утрам за 1 час до завтрака. Пить без перерыва 8 месяцев. Капли разводить в воде: 1-13 капель в 100 мл воды, 14-26 капель в 150 мл воды, 27-40 капель в 200 мл воды.
- За 30 минут до еды пить петров крест чешуйчатый. 30 г травы залить 0,5 л водки, настоять 2 недели, процедить. Пить по 1 ч. л., разводя в 50 мл воды, размешать и пить. Месяц пить, неделю перерыв и т.д.
- После еды, когда пройдет 1-1,5 часа, пить белозор болотный (перелойку). 25 г травы белозора за-



лить 0,5 л водки, настоять 2 недели, процедить. Пить по 15 капель 2 раза в день. Капли развести в 50 мл воды, размешать и выпить. Месяц пить, неделю перерыв и т.д.

Во время лечения пить чай «Сагандайля» и чай из корней одуванчика.

Все травы ядовитые, пить осторожно! Беречь от всех, убирать подальше!

Конечно, надо знать, какая у вас онкология, и пить еще сильные сборы трав. Лечитесь и будьте здоровы!

Адрес: Чернышеву Артуру Александровичу, 393250, Тамбовская область, г. Рассказово, г/п, д/в, т. 8-929-018-78-93

РЯБИНА, РЯБИНУШКА!

Нет ничего прекраснее рябины.
Несуетна. Задумчива. Нежна.
В осеннем многоцветном хороводе
Нет дерева нарядней, чем она.

В сентябре-октябре природа преображается: золотые и багряные листья на деревьях, а сквозь них проглядывают яркие гроздья рябины. Красота! Но не только, ведь рябина – это еще и ценный лечебный продукт.

В состав плодов рябины входят белки, углеводы, пищевые волокна, органические кислоты. Рябина содержит целый комплекс витаминов и минералов, которые необходимы организму. В плодах рябины немало калия, магния, фосфора, железа и других макро- и микроэлементов. Есть в ней каротин, глюкоза и фруктоза, дубильные вещества. Провитамина А в зрелых ягодах рябины больше, чем в моркови, а витамина С больше, чем в лимонах.

Ягоды рябины используют как в свежем, так и в сушеном виде. Их применяют при ОРЗ, туберкулезе, гепатитах, геморрое, воспалительных заболеваниях женской половой сферы (аднексит), климаксе.

- Известна рябина и как прекрасное послабляющее средство. При запорах созревшие ягоды рябины я пропускаю через мясорубку, смешиваю пополам с сахаром. Принимаю по 1-2 ст. л. 3 раза в день, запивая водой.
- Поможет рябина для лечения бородавок. Кашицу из сырых ягод 8-10 раз в день я наносила на бородавки на руке. На ночь наносила кашицу, перевязывала руку, а утром смывала.
- Для облегчения состояния при климаксе применяла настойку из свежих ягод: 200 г измельченных ягод залила 1 л водки, настояла 12 дней, процедила. Принимала по 1 ч. л. 3 раза в день.
- А чтобы забыть про все свои болячки, приготовьте такую настойку: 2 кг ягод рябины, 1 кг сахара, 1 л воды и 1 л водки. Все тщательно перемещайте и настаивайте 3 недели. Пейте по маленькой рюмочке (до 30 мл) 2 раза в день перед едой. Можно добавлять в чай.
- Чтобы избежать гиповитаминоза, принимаю такой напиток. По 0,5 ст. л. рябины и шиповника заливаю 2 стаканами кипятка, кипячу 10 минут, настаиваю сутки в закрытой посуде. Затем добавляю мед и сахар по вкусу. Принимаю 3 раза в день по 2 ст. л.

Рябину можно заготавливать впрок. Для этого собирайте зрелые плоды до наступления заморозков. Если решите засушить ягоды, то делайте это в сушилках при температуре 60-70°, в печах при хорошем проветривании помещения или под навесами. Срок годности плодов 2 года.

Свежие плоды я замораживаю. Они прекрасно хранятся всю зиму.

Лекарства из рябины не рекомендуется принимать маленьким детям, во время беременности, больным с повышенной свертываемостью крови и склонностью к тромбофлебитам. Не стоит увлекаться рябиной людям с пониженным давлением.

Рябина черноплодная (арония) тоже полезна. Это кладезь витаминов и жизненно важных микроэлементов. Смело варите варенье, джемы, сушите и замораживайте ягоды на зиму. Лечебные свойства не утратятся.

Арония улучшает работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем, укрепляет стенки сосудов, понижает высокое кровяное давление. Ее плоды повышают сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям. Регулярное употребление ягод аронии способствует хорошему пищеварению, улучшению аппетита, благотворно влияет на секреторную функцию желудка.

При гипертонии хорошо пить настой: 4 ст. л. плодов засыпать в термос и залить 0,5 л кипятка. Настоять ночь. Принимать по 1/2 стакана за полчаса до еды.

Вот такая она – рябина красная и черная. Наступает время заготовки. Важно не опоздать. Ведь главное для нас – сильный иммунитет. Используя целительную силу природы, мы со всем справимся.

Будьте здоровы!

Адрес: Новоселовой Людмиле Леонидовне, 625001, г. Тюмень, ул. Мельзаводская, д. 6, кв. 45

ИНГАЛЯЦИЯ, УБИВАЮЩАЯ ВИРУСЫ

Как уберечь себя и своих родных во время эпидемии? Я хочу рассказать о средстве, которое помогает не заразиться ковидом, даже если пришлось общаться с ковидным больным.

Это произошло с нашим знакомым. Днем ему пришлось общаться по работе с сотрудником, а вечером он узнал, что сотрудник попал в больницу с ковидом (там и умер). Наш знакомый нашел в Интернете совет, которым срочно воспользовался. Вот он.

- В эмалированную кастрюлю налить воды примерно на 2 см, покрошить туда 6 зубков чеснока. Довести до кипения и на маленьком огне варить 4 минуты под крышкой. Пока кипятится, приготовить место для ингаляции (стул, стол, одеяло) и пищевую соду. Принести кастрюльку, открыть крышку, всыпать 1 ч. л. соды, накрыться одеялом с головой. Низко наклоняться над кастрюлькой нельзя – можно обжечь слизистую носа и рта, поэтому склоняться надо постепенно. А дышать следует так:

Вдох – ртом, выдох – носом.
Вдох – ртом, выдох – носом.
Вдох – носом, выдох – ртом.
Вдох – носом, выдох – ртом.

Так дышать, чередуя, 5-6 минут.

Это средство убивает любые вирусы – не только ковида, но и ОРВИ, гриппа. Главное – не упустить время. Если есть подозрение, что общались с больным, сразу применяйте это средство. Наш знакомый не заболел, ему удалость спастись.

Всем желаю здоровья.

Адрес: Бондаревой Надежде Владимировне, 352574, Краснодарский край, пгт Мостовской, ул. Кутузова, 4



ВНУТРЕННЕЕ ОМОЛОЖЕНИЕ



Если мы хорошо себя чувствуем, нас ничего не беспокоит, то и выглядим молодо, приветливо. Вот и надо стремиться сохранять внутренний комфорт. Иногда полезно немного помочь себе избавиться от завалов в кишечнике, солей в суставах.

Есть немало методик очищения организма, но не все они подходят для людей нашего возраста. Я нашла безопасный и очень простой способ, который помогает почувствовать легкость, стать бодрее. Благодаря такому мягкому очищению еще и укрепляется иммунитет.

Возьмите 12 ч. л. льняных семян и залейте 1 л кипятка, доведите до кипения и потомите 10-15 минут, затем дайте настояться еще 20 минут и процедите. В процеженной жидкости тщательно размешайте 1 ч. л. (без верха) порошка куркумы. Принимайте по 150 мл в теплом виде 6 раз в день.

Делаю так 2 раза в месяц уже второй год. Как результат – легкость в животе, ровное настроение, хорошая работа всего пищеварительного тракта. Да, кстати, и внешность изменилась в лучшую сторону. Это приятно.

Но должна предупредить о противопоказаниях. В последнее время много говорится о пользе куркумы. Однако она не рекомендуется при заболеваниях желчного пузыря, например холецистите, некоторых болезнях печени, почек. В таких случаях ее лучше максимально ограничить или вовсе не применять. Можете об этом поговорить с толковым врачом.

Брагина Людмила Владимировна, г. Челябинск

ВОСТОЧНЫЙ РЕЦЕПТ ДОЛГОЛЕТИЯ

На Востоке говорят, что старение деревьев начинается с корней, а старение людей – с ног. Есть в этом большая доля правды.

Чем моложе человек, тем активнее он двигается, тем крепче стоит на земле и лучше себя чувствует. Ведь кровь циркулирует нормально, нигде не застаивается. Но как быть, если кровообращение уже не такое, как в молодости? Есть простой способ его улучшить.

Распаривание ног – обычная процедура, доступная каждому, однако многие ее недооценивают. Она улучшает кровообращение за счет расширения сосудов и регулирует давление, а еще укрепляет иммунитет, избавляет от усталости, возвращая силы. Как я это делаю?

Наливаю в таз воду, температура которой не выше 40°, насыпаю горчичный порошок из расчета 1 ст. л. (без верха) на 1 л воды. Погружаю стопы ровно на 10 минут, затем вытираю насухо и надеваю носки.

Гипертоникам советую начинать с умеренно теплой воды, постепенно увеличивая ее температуру до 40°. Вам нельзя резко понижать давление.

Сама делаю ванночки с горчицей в холодное время года. Они еще и от простудных заболеваний защищают. А когда тепло, беру более прохладную воду и добавляю в нее настой ромашки, мелиссы или календулы – что есть под руками. После этого массирую стопы. Даже купила массажер, похожий на мячик с иголками. Не зря столько говорят о пользе акупунктуры. Минут 10 такого массажа – и абсолютное блаженство!

Обухова Светлана Григорьевна, г. Калуга

ВСТАЕМ НА ЧЕТВЕРЕНЬКИ

К старости люди «растут» вниз. И почему? Да потому, что наш позвоночник становится менее подвижным, а костная ткань менее плотной. Осанка портится, мы все больше сгибаемся, сутулимся. А ведь чем крепче позвоночник, тем моложе мы выглядим и лучше себя чувствуем.

По себе знаю, что позвоночник можно сохранить и в 70, и в 80 лет. Но придется потрудиться. Я всем советую прислушаться к советам известного натуропата Поля Брэгга. Он рекомендовал освоить несколько полезных упражнений, чтобы сохранить позвоночник. Их описание найти легко. В Интернете даже есть видео, где показано, как выполнять упражнения. Обязательно посмотрите, если есть возможность, а если нет, то советую всем без исключения каждый день ходить на четвереньках. Это одновременно и расслабляет, и укрепляет позвоночник.

Встаньте на четвереньки, но не на колени. Руки и ноги выпрямите, спину выгните дугой, таз приподнимите повыше, голову опустите вниз. В таком положении постарайтесь обойти комнату. Помните, что во время передвижения ноги и руки нельзя сгибать.

Именно это положение способствует наилучшему растяжению позвоночника и постановке его дисков на свои места. Нагрузка на него минимальная, она переходит на мышцы рук и ног, которые таким образом укрепляются.

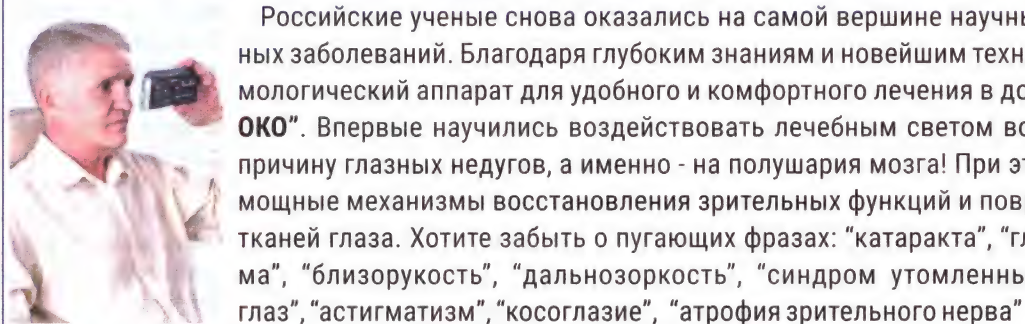
А чтобы зубы и все кости были крепкими, я дважды в неделю принимаю смесь из яичной скорлупы и рыбьего жира. Рыбий жир покупаю в капсулах. Смешиваю 1 ч. л. порошка из скорлупы и жир из 2 капсул. Запиваю водой с лимонным соком, чтобы кальций лучше усваивался.

Все это помогает сохранить здоровье и продлить молодость на долгие годы.

Морозов Евгений Сергеевич, г. Москва

КАТАРАКТА С ГЛАЗ ДОЛОЙ!

НОВЕЙШИЙ МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ ГЛАЗНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ!



Российские ученые снова оказались на самой вершине научных открытий в лечении глазных заболеваний. Благодаря глубоким знаниям и новейшим технологиям разработан офтальмологический аппарат для удобного и комфортного лечения в домашних условиях - **"ДЮНА-ОКО"**. Впервые научились воздействовать лечебным светом восходящего солнца на причину глазных недугов, а именно - на полушария мозга! При этом запускаются мощные механизмы восстановления зрительных функций и повреждённых тканей глаза. Хотите забыть о пугающих фразах: "катаракта", "глаукома", "близорукость", "дальнозоркость", "синдром утомленных глаз", "астигматизм", "косоглазие", "атрофия зрительного нерва" и других глазных заболеваниях - ПРИМЕНЯЙТЕ **"ДЮНА - ОКО"**! Аппарат подарит вам возможность восстановить и сберечь зрение до глубокой старости!



ВНИМАНИЕ АКЦИЯ! Только до 15 ноября 2021 года! Всем покупателям "ДЮНА - ОКО" – глазные капли Органик в подарок!

Бесплатно!

Подробности на сайте: duna-oko.ru

ПОДРОБНОСТИ И ЗАКАЗ ПО ТЕЛЕФОНУ: 8 (800) 551-70-51

Звонки со всех телефонов, по всей России — **БЕСПЛАТНЫЕ!**

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ

на сайте: **wolvesby.ru**

Святой Шарбель: чудеса христианского монаха

Святой отец Шарбель свершил более двадцати тысяч чудес по всему свету. Любое чудо исцеления сегодня тщательно исследуется не только высшими религиозными деятелями, но и учеными. Следует сказать, что изображения Святого Шарбеля проверялись с помощью специальных сверхчувствительных приборов, которые фиксируют электромагнитное излучение. Провели несколько замеров, результат был один и тот же: икона Святого Шарбеля излучала такие же частоты, которые генерирует лечебная аппаратура! По всем самым строгим меркам это было настоящее чудо. Икона действительно исцеляла, так как распространяла здоровое электромагнитное излучение. Прикладывая изображение к больному месту и мысленно прося помощи у Святого Шарбеля, вы можете исцелиться от многих болезней.

Масло из храма Шарбеля для исцеления миллионов!

НАБОР ДЛЯ ИСЦЕЛЕНИЯ:
1. Чудотворный образ .
2. Молитва .
3. Целебное масло .
4. Освященная вода .
5. Образец письма .

цена: 1299 р.

При покупке этого набора Вы можете написать письмо Святому монаху с просьбой о помощи в исцелении, которое будет отправлено в храм Святого Отца Шарбеля.

НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА из лечебного камня обсидиан

на тесемке цена: 399 р.



«Богородица Казанская» (для слабовидящих и незрячих), «Матрона Московская» (от болезней), «Святая Евфросиния» (от злых людей), «Неупиваемая Чаша» (защита от пьянства), «Николай Чудотворец» (оберегает водителей), «Блаженная Валентина» (защита всех матерей), «Ангел-Хранитель» (оберегает от беды).



Цена одного изделия позолота 24к.: 699 р., серебро: 399 р.

Обручальные кольца размеры: 15-25 ширина: 3 и 6 мм

Кольцо «Спаси и сохрани» ширина: 4 мм

Крестики: мужские, женские и детские

Кольцо и серьги «Неделька»

позолота 24к.: 1499 р., серебро: 1099 р.

Оберегающий перстень для Водителей с Николаем Чудотворцем



Цена одного изделия: позолота 24к.: 1199 р.

«Розовая мечта», «Зимняя вишня», «Изумрудный глаз», «Морская волна», «Изысканный алмаз»

количество ограничено!

«Святой Целитель Шарбель» 699 р. НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА на тесемке из лечебного камня обсидиан.

Исцеляет все болезни

Книга «Святой Шарбель. Чудесное исцеление» в России 16+

Отзывы людей, которые рассказывают, как и от каких болезней они исцелились.

450 страниц + чудотворные образы!

цена: 899 р.

Цена одного изделия: позолота 24к.: 899 р., серебро: 499 р.

Кольцо и серьги «Защита ангела» Позолота 24к.

Детские серьги «Ангелочки» С нежным фианитом Позолота 24к.

Кольцо и серьги «Греческая фантазия» Позолота 24к.

Кольцо «Змейка» Позолота 24к. и серебро

Серьги «Русский кокошник» Позолота 24к. и серебро

ХИТЫ ПРОДАЖ!

кольцо «Вера, Надежда, Любовь» Позолота 24к. и серебро

Серьги «Линия жизни» Позолота 24к.

Цена одного изделия: позолота 24к.: 1499 р.

«Розовая мечта», «Морская волна», «Зимняя вишня», «Изумрудный глаз»

Серьги: «Божественность», «Изысканный алмаз»

Уникальное тройное кольцо

ГЕМАТИТОВЫЙ БРАСЛЕТ От давления цена: 499 р.

«Красная нить» Браслеты от сглаза для детей и взрослых цена: 399 р.

Цена одного изделия: позолота 24к.: 999 р., серебро: 699 р.

МАГИЧЕСКОЕ КОЛЬЦО «Благородный слон» Символ долголетия, мудрости и гармонии.

Цена изделия: позолота 24к.: Серьги: 1999 р., Кольцо: 1499 р.

Кольцо и серьги «Королевский бриллиант» ЭКСКЛЮЗИВ!

Бесплатный звонок по всей России: **8-800-200-15-57**

Viber +375-25-735-71-71

ИП Шеремет С.В. ОГРНИП 321673300004616

На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



БЕРЕГИТЕ ЗРЕНИЕ!

Дорогая Галина Геннадьевна, мне 50 лет, страдаю от заболевания глаз – факосклероза. Окулист прописал капли. Пожалуйста, подскажите, чем еще можно лечиться.

Адрес: Сундуковой Марии, 91019, Украина, г. Луганск, ул. Таврическая, д. 95

Мария, факосклероз – это возрастное уплотнение волокон глазного хрусталика. Известно, что у младенца, только что увидевшего свет, он совершенно прозрачный, мягкий, гибкий, имеет форму шара. Это позволяет одинаково хорошо видеть предметы вдали и вблизи, когда малыш начинает фокусировать взгляд. Но постепенно хрусталик желтеет, твердеет, и речь уже идет о возрастных изменениях. Ученые решили выяснить, с какого именно возраста они начинаются.

Обследования многих людей показали, что лет с 14 меняется форма хрусталика, передняя его часть становится плоской. И лет до 35 то одна его часть плотнее, то другая, а потом и весь хрусталик. К тому же после 40 лет эластичность иногда ухудшается настолько, что развивается пресбиопия – так называемое старческое зрение, когда невозможно рассмотреть мелкий шрифт или маленькие предметы на близком расстоянии. Другие вероятные причины этого – изменение кривизны хрусталика и ослабление мышцы, от которой зависит фокусировка зрения. Приходится отдалять предметы от глаз, насколько хватает длины руки, либо носить плюсовые очки. По статистике, если к 40 годам нужны линзы +1,0 D, то в 45 лет уже +1,5 D, а в 50 лет +2,0 D. Если при этом, к примеру, еще и близорукость, то может потребоваться несколько разных очков – для дали, близи, для среднего расстояния. Как вариант – использование бифокальных (2 фокуса) или прогрессивных очков, у которых несколько фокусов.

Наконец, около 60 лет, а то и раньше, может развиться факосклероз. Из-за чего конкретно? По одной теории, потеря воды в хрусталике, сухость приводит к его уплотнению. Однако в последнее время ученые говорят, что у здоровых людей количество воды в хрусталике не меняется с возрастом. Точная причина уплотнения волокон пока не названа, однако нарушения обмена веществ явно играют не последнюю роль. Да еще и наследственная предрасположенность, травмы, вредные привычки, частое воздействие ультрафиолета...

Хрусталик может и помутнеть. Тогда появится «туман» перед глазами, то есть разовьется катаракта. В этом случае очки уже не помогают, для восстановления зрения требуется операция – замена кристаллика на искусственную линзу. И при факосклерозе его можно заменить, если зрение сильно ухудшится. Но в большинстве случаев эта патология не приводит к резкой потере зрения, так что достаточно очков или контактных линз. Только надо регулярно проходить осмотр у врача и по мере необходимости менять линзы, а на улице носить солнцезащитные очки и не читать в потемках.

Берегите зрение! Ведь оно помогает нам ориентироваться в пространстве, получать информацию об окружающем мире, познавать его, испытывать эмоции. И, конечно, мы переживаем, когда плохо видим. Это заметно отражается на качестве жизни. Возрастные изменения не остановить, но врач может назначить капли либо другие лекарства, витамины, которые замедляют уплотнение хрусталика. Для профилактики хорошо бы делать и упражнения для глаз. Еще мы можем вести здоровый образ жизни, правильно питаться, двигаться, чаще бывать на свежем воздухе. Наша цель – стимулировать кровообращение, улучшить обмен веществ как в глазных тканях, так и во всем организме.

Глаза напрямую связаны с мозгом, и если идут такие изменения, то мозг, вероятно, стареет. Значит, постараемся стимулировать его работу, чтобы он оставался активным на долгие годы.

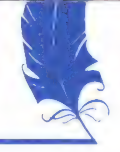
2 КАМНЯ В ПОЧКАХ

Пишу с надеждой, что вы посоветуете, как разрыхлить в почках камни (15 и 8 мм). Принимал травы и за 2 года вывел песок, мелкие камушки, а вот эти остались. У меня нарушен обмен веществ и еще дискинезия, холецистит, дисбактериоз, другие болезни, с которыми борюсь, но почки очистить не получается. Делать операцию нельзя из-за слабого сердца. Вся надежда только на вас!

Адрес: Жерихину Геннадию Христофоровичу, 162375, Вологодская обл., Великоустюгский р-н, д. Теплогорье, ул. Школьная, д. 27, кв. 2

Уважаемый Геннадий Христофорович, как в природе образуются камни, так и в организме. Их находят в почках и у взрослых, и у детей, это одно из самых распространенных урологических заболеваний. Почечнокаменную болезнь называют еще нефролитиазом. По статистике, чаще страдает правая почка, но в 20% случаев – обе. Мало того, конкременты могут оказаться и в мочевом пузыре, и в мочеиспускательном канале. Ведь они способны опускаться, рассыпаться и с током мочи попадать в нижние отделы мочевыделительной системы.

Причин их появления несколько, и главная – нарушение водно-солевого баланса. С возрастом мы меньше пьем чистой воды, а норма – в среднем 30 мл на 1 кг веса. К тому же в жесткой воде много солей, кристаллы которых растут и превращаются в камни. И если мы едим много соленого, кислого, острого, жареного, маринованного, злоупотребляем консервированными и ненатуральными продуктами, то кислотность мочи повышается, что тоже ведет к появлению конкрементов. Последствия гиподинамии – застой жидкостей, кислот. И климат влияет: когда жарко, мы теряем жидкость, а если холодно, то нам не хочется пить, и простужаемся часто, запуская воспаления. Любые травмы, некоторые лекарства, особенно мочегонные, и вредные привычки могут привести к застою жидкости, кристаллизации солей. Еще одна причина – «гулящая



почка». Она лежит на жировой подушке, которая при резком похудении исчезает, и почку уже ничего не удерживает. При резком движении, ударе, даже испуге она тоже может сместиться и перегнуть мочеточник, спровоцировав там застой жидкости, кристаллизацию. Подвижность камней, как и размеры, определяются на УЗИ, а состав – по анализу мочи и пристрастию к определенным продуктам. Камни в почках бывают фосфатные, уратные, цистиновые и другие. Бывает и смешанный состав. Все это после полного обследования учитывает врач, прежде чем назначить лечение. Поэтому, чтобы совсем избавиться от камней, вам надо находиться под наблюдением.

Питание важно в любом случае. Диета зависит от химического состава конкрементов, но какие бы они ни были, поменьше соли и побольше жидкости.

Можно подобрать подходящие вам лекарственные растения. Среди них зверобой, душица, корни шиповника, малины, ежевики, девясила, горечавки, одуванчика. Из трав готовить обычный настой, как чай, а из корней – лучше отвар: 1 ч. л. на 1 стакан воды, прокипятить 5 минут, настоять до остывания и процедить. Постепенно выпивать за день стакана по 2.

Кроме трав, на обменные процессы хорошо влияют мед, свекольный квас, лимонный сок, компоты из яблок и груш (обязательно с кожурой) либо из тех же сухофруктов. А можно смешивать, взяв поровну, свекольный сок с вишневым и пить по 2 стакана в день 1-2 месяца. Кому-то помогает семидневная диета: 200 г ржаного хлеба и 2-3 кг арбуза в день. При этом надо находиться в тепле.

Есть и в аптеках препараты, которые постепенно «слизывают» камешки, совершенно безболезненно, если вы не нервничаете и не мерзнете. В составе – экстракты лекарственных растений, масла. Но подойдут ли они вам, опять же зависит от состава конкрементов. И все это рекомендуется на ранней стадии болезни, когда в почках песок или мелкие камушки. А крупные самостоятельно дробить опасно. Они начинают двигаться, причиняя боль, провоцируя воспаление, и могут застрять в жизненно важных органах, нарушая их работу. В таких случаях необходима медицинская помощь, иногда неотложная. Лечитесь правильно, берегите себя.

БОЛЕЗНЬ ШЕЙЕРМАНА-МАУ

Сыну 20 лет, страдает болезнью Шейермана-Мау, кифосколиозом III степени. Его рост 180 см, но если распрямить позвоночник, то будет 2 м, а вес всего 53 кг. В 2010 году случился спонтанный пневмоторакс, сейчас сохраняются признаки парасептальной эмфиземы легкого. Расскажите, пожалуйста, об этих заболеваниях. Правда ли, что они наследственные?

Адрес: Ткачевой Г.А., 346130, Ростовская обл., г. Миллерово, ул. Ушакова, д. 34

Искривление позвоночника чаще развивается в детском и юношеском возрасте, но может появиться и у взрослых при хронических инфекционных заболеваниях (недолеченных), травмах, опухолях. Диагнозы звучат по-разному, в зависимости от стадии, а суть одна – дегенеративные, разрушительные процессы в позвоночнике.

При болезни Шейермана-Мау наблюдается асептический некроз (омертвление) тканей и развивается кифоз – искривление позвоночника, направленное выпуклостью назад. А кифосколиоз – это искривление одновременно в нескольких направлениях, деформация в грудном отделе позвоночника, сильная сутулость.

Сейчас дети выше родителей на голову – иное питание, продукты с антибиотиками и гормонами роста... При этом многие школьники почти не гуляют на улице, не играют в подвижные игры, а сидят по домам за компьютерами. И спортивные секции теперь платные. Отсюда нарушение осанки, искривление позвоночника. Слава Богу, остались еще медосмотры в начале учебного года. Ортопед или хирург заметит первичные изменения и даст рекомендации. Если их выполнять, до дегенеративно-дистрофических процессов дело может не дойти.

Лично я была дылдой, самой высокой в классе, тощей и болезненной. Мне хотелось спрятаться, согнуться, поэтому я втягивала шею, опускала плечи. Так и начала сутулиться. В третьем классе поставили диагноз сколиоз. Помню, как отец привязывал мне швабру к спине, чтобы сидела ровно, и заставлял ходить со стаканом на голове – вырабатывать грациозную походку. Сколько стаканов разбито! Но результат хороший. Конечно, сколиоз совсем не исчез, но я научилась себя контролировать.

Однако при любой деформации позвоночника требуется индивидуальный подход. Ведь и причины разные. Да, есть мнение, что болезнь Шейермана-Мау передается по наследству, однако это не повод опускать руки. Ведь в запущенных случаях, при тяжелых деформациях грудной клетки как раз и появляются патологии легких, а также сердца. Но коварство заболевания в том, что с 8 до 14 лет жалоб практически нет, лишь иногда после физических нагрузок бывают боли в спине, ограничение подвижности при повороте. И родители не всегда обращают на это внимание. А лет с 15 боли, как правило, уже постоянные, хоть и терпимые. Потом возможны и такие осложнения, как нарушение чувствительности, сдавливание кровеносных сосудов и склероз аорты, ишемия сердца, смещение кишечника, почек.

Таким больным может помочь индивидуальный ортопедический корсет, который защищает от пневмоторакса и других последствий патологии позвоночника. Практически всем показана лечебная физкультура, как вариант – кинезитерапия. Есть упражнения даже для лежачих больных, но все это под контролем специалиста. Часто рекомендуют плавание, массаж. Кому-то становится легче после сеансов мануальной или рефлексотерапии, грязе- и водолечения, электрофонофореза. Процедуры и лекарства назначает врач с учетом состояния больного, но и сам он должен постоянно работать над собой.

Давно ходите от врача к врачу, а улучшений так и нет? Не знаете, как облегчить страдания близких? Напишите в «Лечебные письма»! Наш специалист подскажет вам, как найти причину болезни и с чего начать путь к здоровью.
Адрес для писем: 198035, Санкт-Петербург, а/я 18, «Лечебные письма».

В ПОИСКАХ ПРАВИЛЬНОГО РЕШЕНИЯ

В каждой семье бывают сложные обстоятельства, а как их решить, порой мы не знаем. Так случилось и со мной. Но я стала ходить в храм и там познакомилась с прихожанкой. Она посоветовала молиться Господу Богу, Матери Божией и еще обращаться за помощью к святителю Николаю Чудотворцу. Поговорила со священником, попросила благословение на чтение акафиста свт. Николаю Чудотворцу.

У нас есть часовня в честь этого святителя. Там каждый четверг читают акафист, можно заказать молебны о здравии. Вот и стала я туда ходить. И свт. Николай Чудотворец пришел на помощь, начал защищать нашу семью. Просите и молитесь свт. Николаю Чудотворцу – он подскажет правильное решение и защитит.

Адрес: Демиденко Галине Владимировне, 353862, Краснодарский край, г. Приморско-Ахтарск, ул. Фестивальная, д. 15/2

ОТРАДА И УТЕШЕНИЕ

Казанский храм, что в поселке Октябрьский, хорошо виден проезжающим по трассе Калуга – Тула. Голубые стены и золотые купола храма, сияющие в любую погоду, очень привлекательны. Так и хочется свернуть с дороги и заехать сюда. Как раньше поселок жил без храма, жители до сих пор не понимают. Но нашли архитектора, разработали проект. Собранных средств хватало только на это. Руководство совхоза сказало, что коровник разберут, а из этих кирпичей построят храм. Отец Михаил схватился за голову. И вот поставили фундамент. Но слепили кое-как, и вскоре его затопило водой. Так стройка и остановилась.

Но на помощь пришла сама Богородица. Батюшка достал икону Божией Матери и стал молиться: «Ты здесь Хозяйка, а у меня ничего не получается. Помоги!» И тогда все поменялось как по волшебству – закипело с новой силой. Появились грамотные специалисты, заново выкопали ров, заложи-



ли фундамент. Шаг за шагом строительство продвигалось. Так Богородица помогла построить храм. Главная икона в нем – Казанской Божией Матери. Икона не писанная, это штампованное изображение, убранное под стекло. Но, когда освящали храм, икона внезапно начала мироточить. Это явление продолжалось полгода. А потом икону сняли, разобрали, чтобы ученые засвидетельствовали удивительный факт. К сожалению, после этого икона мироточить перестала.

Через год Богородица стала проявлять себя по-другому. Факты помощи людям поразительны! Одна семейная пара очень хотела завести второго ребенка. Но сразу три врача поставили женщине диагноз – непроходимость маточных труб. Пара пришла в храм, молилась. Месяц спустя выяснилось, что женщина беременна.

Думаю, что все, кому удается посетить этот прекрасный уголок, отметят особую благодать. Потрясающее место – отрада для души! Потом, события складываются так, будто ими ежеминутно руководит сама Богородица.

Юнина З., г. Тула

БЛАГОДАТЬ СВЯТОГО ИСТОЧНИКА

Об источнике в Ложках я узнала от подруги. Находится он в 30 километрах от Новосибирска. И вот мы туда отправились на машине.

Место тихое. Сложно поверить, что здесь когда-то был ГУЛАГ, вернуться из которого живым было практически невозможно. Недавно неподалеку от места массового расстрела забил родник. Люди стали замечать его целебные свойства, и теперь к источнику постоянно приезжают паломники. Очень была удивлена тому, что там с 2000 года фиксируют свидетельства людей, которые получили исцеление. Записывают в обычную школьную тетрадку в клеточку. Но она – бесценное хранилище человеческих судеб, слез, надежд…

Записи начала вести Ираида Васильевна Митюкова. Она трудилась около источника – продавала нехитрую церковную утварь, чтобы паломники могли приобрести. Таково было ее служение. А люди, омывшись в ледяной воде ручья, отдыхали, подходили к ней побеседовать и истории свои рассказать. К примеру, у одной женщины из г. Искитим была экзема. На выздоровление не надеялась, т.к. испробовала все возможные и невозможные средства. Однажды по телевизору она увидела передачу про источник, решила искупаться в нем. И от экземы не осталось и следа.

Удивило и то, что в той тетрадке были подробно записаны данные выздоровевших людей: кто, откуда, чем занимался. И вот читаю, как Митрохин Дмитрий приехал из Железногорска, три раза искупался в источнике, и шишка, которая была у него на руке и причиняла неудобства, исчезла.

Другой юноша, родом из Черепанова, воевал в горячих точках, получил ранения, в теле остались осколки, которые врачи удалить не смогли. А как начал святую водичку пить, то 4 осколка вышли безболезненно.

Еще один мужчина, ликвидатор из Чернобыля, уже с трудом ходил. И вот благодаря этой водичке встал на ноги, да еще и желудок вылечил.

Алусько Е.И., г. Новосибирск

Православные праздники в ноябре

4 ноября – иконы Божией Матери «Казанская».

8 ноября – вмч. Дмитрия Солунского.

10 ноября – мц. Параскевы Пятницы.

22 ноября – иконы Божией Матери «Скоропослушница».

26 ноября – свт. Иоанна Златоуста.

Какая пища нужна человеку



Люди, как биологические существа, полностью зависят от пищи – это знают все. Известно также, что одни виды пищи поддерживают нашу жизнь и укрепляют здоровье, а другие вредят и вызывают всевозможные заболевания. Казалось бы, за много тысячелетий в вопросах питания не осталось никаких тайн. Но всегда ли мы можем отличить знания о пище от мифов о ней? Чем питаться, чтобы получить от еды благо, а не вред? На вопросы «Лечебных писем» отвечает биохимик и диетолог, канд. биол. наук А.Я. ОКСМАН.

– Александр Яковлевич, почему в таких насущных для человека вопросах, как наша пища, бытуют какие-то мифы и как отличить их от действительного знания?

– Далеко не все на этом свете известно. В частности, массу загадок задают нам пищевые и лекарственные растения, и тут неоценим гигантский опыт народных лекарей. По их следам идут современные исследователи: они ищут и находят великолепные природные лекарства для укрепления здоровья, продления жизни. Именно такой, несущей энергию и здоровье, должна быть вся наша пища – не только растительная, но и животная. И вот тут-то выясняется, что для понимания самых простых закономерностей, связанных с пищей и ее усвоением в человеческом организме, требуются знания – хотя бы в объеме курсов средней школы по основам химии, физики, биологии. В этих курсах есть все необходимое, но беда в том, что большинство выпускников школ эти знания не воспринимают – из-за низкого уровня общей культуры, отсутствия навыков логического мышления и просто от лености мысли. Вот почему они верят любым популярным заблуждениям и мифам из области биологии и медицины, чем беззастенчиво пользуются жулики, бизнес которых связан с натуральными продуктами.

– Можете ли вы привести пример такого мифа?

– Отсутствие четкого понимания, в чем разница между органическими и неорганическими веществами или между растениями и животными (подвижность тут роли не играет: есть сидячие животные и очень подвижные растения) – самая лучшая питательная среда для создания всевозможных мифов, в том числе медицинских. Возьмем, к примеру, пресловутые «минералы», которые так необходимы человеку. Значительная часть людей искренне считает, что лучшим источником минеральных веществ является питьевая вода, в которой растворено очень много солей. Эта тема развивается во множестве публикаций, посвященных долголетию горцев, якобы пьющих насыщенную минералами воду. И люди «сажают» себе почки, начиная пить минеральную воду вместо обычной питьевой. Единственное неорганическое или, иначе, минеральное вещество, которое мы, подобно другим членам царства животных, усваиваем, – хлористый натрий, то есть поваренная соль. Сходите в любую аптеку – и вы сами убедитесь, что все так называемые «минералы» являются органическими веществами, содержащими ионы металлов, йода и т.д. В форме неорганических солей любые минералы выводятся почками в составе мочи.

– Зачем же тогда пить минеральные воды?

– Они могут корректировать кислотность желудочного сока, уменьшать или увеличивать его секрецию, они влияют на моторику ЖКТ, всасывание питательных веществ пищи, но не более. В качестве источника «минералов» минеральные воды не используются. Кстати, мы не можем более 3-4 дней пить морскую воду именно вследствие ее высокой «жесткости», то есть высокой концентрации солей кальция и магния, повреждающих почки (а не хлористого натрия).

Что же касается дефицита определенных элементов в почве и, соответственно, в воде определенных мест, то люди научились эти элементы компенсировать, поедая растения, избирательно их накапливающие. Самый известный пример – компенсация дефицита йода в горных районах: в горах Азии его восполняют абрикосами, в Японии – водорослями.

– Врачи утверждают, что без мяса человек жить не может. Вегетарианцы говорят, что это миф. Кто же прав?

– Обычно биологи, отвечая на этот вопрос, начинают с питания шимпанзе. Рацион наших ближайших биологических родственников состоит из плодов и листьев, термитов, грызунов, нередко – детенышей крупных животных. То есть они – вовсе не вегетарианцы, а всеядные животные, как и человек. Кстати, прекрасно развитый вкус позволяет обезьянам, поедая все съедобное, избегать ядовитых растений – это было доказано в ходе проекта «Обезьяний остров», когда в 1970-е годы группу шимпанзе вывезли на остров на озере в Псковской области.

Другой пример: аборигены Австралии. Они, как и 10-20 тысяч лет назад, живут только дарами природы. Основу их питания составляют крахмалистые корневища. Меньшую часть пищи дают охота и рыбная ловля, а источниками ряда незаменимых пищевых компонентов служат мед диких пчел и личинки насекомых. Диете австралийских аборигенов не позавидуешь, но они жизнерадостные, бодрые люди.

А суть в том, что пища выполняет две основные функции – источника химической энергии и поставщика строительных материалов для организма. Если обе функции выполнены, значит питание нормальное. Вот и ответ на ваш вопрос.

– Есть народы, чей рацион веками состоял из зерновых и бобовых культур, почти без животных продуктов. Да и в районах долгожительства мясо почти не едят…

– В состав белков входят 20 аминокислот. Половина из них – незаменимые (не синтезируются в организме), но их действительно можно получать с бобовыми. Кстати, так



питаются жирафы! Эти гиганты едят листья акаций, которые из того же семейства бобовых. Однако дети с огромными раздутыми животами в бедных тропических странах – это результат белкового голодания. Людям целесообразнее получать незаменимые аминокислоты из животных продуктов.

Что же касается народов-долгожителей, то это в основном скотоводы, горцы и жители пустынь. Хорошо изучены абхазы и другие мелкие народности Кавказа, Центральной Азии и Сахары. Бедность жизненных ресурсов у них компенсируется крепкой приверженностью традициям, что помогает выживать в трудных условиях. Они – чемпионы по потреблению диких растений. Мяса они вовсе не избегают, но поневоле едят его мало – меняют скот на зерно, ткани и т.д. У них мало земли, но по здоровью и длительности жизни они превосходят все народы, живущие несравненно богаче и комфортнее. К долгожителям относятся также японцы – жители острова Окинава.

Феномен долгожительства связан с низкой калорийностью рациона: у долгожителей он составляет 70-80% от минимума, рекомендуемого диетологами, но содержит все незаменимые компоненты пищи. Обжорство и крепкое здоровье несовместимы.

– Правда ли, что животные жиры способствуют атеросклерозу из-за содержащегося в них холестерина?

– В целом для нас предпочтительнее растительные, жидкие жиры, которые вообще не содержат холестерина, хотя для большинства людей он вовсе не опасен. Но мы генетически неоднородны, и для кого-то очень важно, есть холестерин или нет. Неоднозначно и количество употребляемых жиров. Например, северные народы, такие как инуиты (эскимосы), питаются тюленьим мясом и жиром и, несмотря на огромное потребление холестерина, атеросклерозом не болеют. Кстати, недостаток жиров так же опасен, как и недостаток белков, оттого у жителей тропиков в рацион входят гусеницы и другие личинки насекомых – в основном это жир. Среди жирных кислот, как и среди аминокислот, тоже есть незаменимые, такие как омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты. Их много в морепродуктах: в частности, в жире северных рыб.

– Как вы относитесь к сыроедению?

– Сырая растительная пища полезна: в ней сохраняются витамины, а также макро- и микроэлементы, которые условно называют «минералами». Без них не работают ферменты и некоторые другие важные вещества в нашем организме. На Кавказе, в Средней Азии пища включает множество трав. Вкусно и очень полезно, потому что это поставщики «минералов» и витаминов. К сырой пище относятся также популярные сейчас в Америке и России суши. Это обычная японская еда – сырая рыба с рисом, овощами. Но и наша селедка, которой пренебрегают американцы, – тоже сырая рыба. В ней содержится много незаменимых жирных кислот. Один бутерброд с жирной селедкой по утрам даст вам дневную норму этих необходимых веществ.

– Правда ли, что употреблять в пищу, использовать в качестве лечебных средств или биодобавок надо только растения, произрастающие в том регионе, откуда вы родом?

– Типичный миф. Например, лимоны не растут в Англии и других странах северной Европы, но они спасали от цинги британских и скандинавских моряков начиная с XVIII и даже XVII века (сегодня для этого используют сироп шиповника). Сок алоэ, не растущего в Испании, поддерживал моряков Колумба. Утверждение, что питательным или лечебным эффектом обладают лишь растения, произрастающие на родине потребителя, ничем научно не обосновано. К сожалению, многие люди отказываются использовать свой мыслительный аппарат и не склонны помнить даже то, чему их учили в школе. Потому они охотно «клюют» на рекламные трюки.

Но не надо думать, что любые биодобавки – это обман. Сейчас появились великолепные препараты из арсенала восточной медицины, из рациона жителей тропиков. Натуральные лекарства чудес не творят, медицину не заменяют, но приносят несомненную пользу. К сожалению, очень мало компаний производят хорошие биодобавки. В основном они находятся в Западной Европе и Японии. Ни США, ни Россия этим похвастаться не могут. Поэтому разумный подход здесь таков: сдайте необходимые анализы, узнайте, чего вашему организму не хватает, посоветуйтесь с врачом и только потом покупайте биодобавку у надежной фирмы.

– Каких пищевых компонентов нам чаще всего не хватает?

– Могу дать несколько советов. Обогащайте свой рацион незаменимыми аминокислотами и омега-3 полиненасыщенными жирными кислотами (морепродукты и жирная рыба северных морей). Жиры предпочтительнее растительные. Очень полезна сырая растительная пища, так как в ней сохраняются витамины, а также макро- и микроэлементы («минералы»). Добавляйте в пищу побольше трав, как это принято на Кавказе или в Средней Азии. В качестве натуральных пищевых добавок хороши отруби, пряности, квашеная капуста, сироп шиповника, адаптогены (зверобой, золотой корень, элеутерококк, лимонник, женьшень и т.д.).

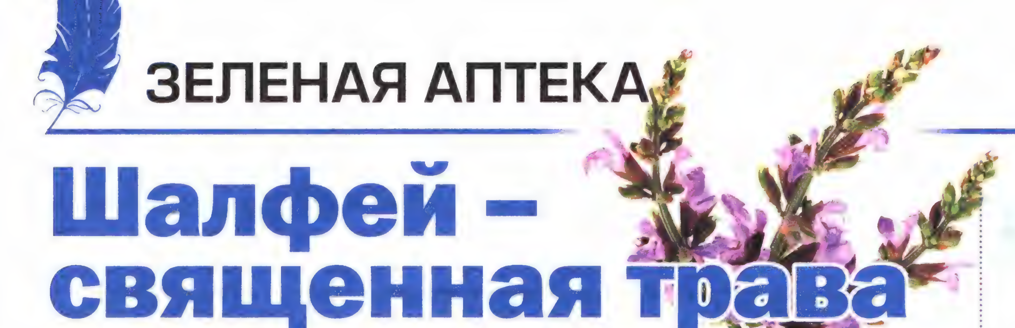
В целом же для нас оптимальна средиземноморская диета: низкокалорийная пища, растительное масло вместо сливочного, свежие овощи, фрукты, ограниченно – хлеб и злаки, немного красного натурального вина и рыба при малом количестве мяса.

– И все-таки что самое важное в питании?

– Напомню одну историю. 500 лет назад в Венеции был изобретен способ убийства знатных заключенных без насилия и яда. По традиции узников держали на хлебе и воде, и это длилось годами. Но если хлеб был испечен из муки, абсолютно лишенной отрубей, то через месяц-полтора несчастные умирали в муках. Отруби веками служили людям источником самых необходимых в питании веществ.

Сегодня мы питаемся куда обильнее и вкуснее, но незаменимых компонентов в нашей пище слишком мало. Изменить это положение и прожить долгую и здоровую жизнь – под силу каждому из нас.

Беседовал Александр ГЕРЦ



Шалфей – священная трава

Шалфей лекарственный давно применяется в народной медицине. Его родина – Средиземноморье. Сам Гиппократ называл эту траву священной за особые целебные свойства. Ароматное растение до сих пор ценят во всем мире, оно используется и в фармакологии. Мы можем купить шалфей в аптеке, чтобы поддержать здоровье.

ОТ СЛОВА «ЗДОРОВЬЕ»

Латинское название шалфея – salvia – происходит от слова «здоровье». Знакома с этим целебным растением много лет. Еще в детстве, стоило простудиться, бабушка заваривала мне душистый чай с сушеным шалфеем, душицей и ягодами малины.

Аромат того чая помню до сих пор. Он не только помогал справиться с простудой, но и умиротворял, успокаивал. Весь мир казался добрым и уютным. И запах шалфея ни с чем не спутаю. При любом воспалении во рту, в горле готовлю отвар для полосканий:

залить 1 ст. л. сухой травы стаканом кипятка и прокипятить 10 минут, потом настоять и процедить. Всего-то и надо – несколько дней полоскать рот этим отваром, и воспаление проходит. Но каждый раз лучше готовить свежую порцию.

Отвар шалфея так же хорошо помогает справиться с воспалениями кожи или суставов. С ним делают примочки – лучшее средство еще и от темных кругов под глазами, и от воспалений глазных сосудиков. Всего 10-12 процедур через день – и глазные яблоки чистые, сияющие.

Для женщин шалфей – добрый помощник во время климакса. Если мешают жить приливы, он быстро с ними справится. Надо 1 ч. л. сухой травы шалфея залить в термосе 200 мл воды, температура которой не выше 70°, настоять 15 минут, процедить и выпить 100 мл с утра натощак, а потом вечером. Чай заодно наведет порядок в кишечнике, избавит от метеоризма, воспалений.

Для лечения простуды лучше смешивать шалфей с липовым цветом в равных пропорциях. Залейте 2 ст. л. сбора 1 л кипятка, настаивайте 40 минут, процедите и выпейте постепенно в течение дня.

При лечении шалфеем любого заболевания нужно строго следовать правилам: не увеличивать дозировку и курс лечения, который длится не больше 2-3 недель. К тому же шалфей не всем полезен, особенно женщинам, у которых повышен уровень эстрогенов, имеются гормонозависимые заболевания – эндометриоз, мастопатия, кисты яичников, надо быть крайне осторожными. Есть и другие противопоказания, например, пониженная функция щитовидной железы, заболевания почек, беременность и кормление грудью.

Белоглазова Оксана, г. Златоуст

ЖЕНСКИЕ РЕЦЕПТЫ

Шалфей – удивительное растение. Он содержит растительные аналоги гормонов, которые помогают нам не стареть. После 40 лет с его помощью регулярно провожу омолаживающие курсы: пью настой трижды в год в течение трех недель.

Заливаю 1 ч. л. травы стаканом кипятка и настаиваю, пока не остынет. Затем процеживаю и выпиваю маленькими глотками за 40 минут до завтрака.

Можно этот настой выпить с ложечкой меда, но мне нравятся вкус и аромат самого шалфея, безо всяких добавок. Такой курс отлично укрепляет иммунитет, улучшает работу пищеварительных органов, наполняет энергией. Настой шалфея полезен и для кожи, а также волос. Завариваю его покрепче: 2-3 ст. л. сухой травы на 2 л кипятка. Когда остынет, процеживаю и ополаскиваю волосы прохладным настоем. Еще делаю косметический лед, которым протираю лицо утром и вечером. Это избавляет от воспалений и хорошо тонизирует кожу.

Богатырева Людмила Алексеевна, г. Балтийск

ВИНО ДЛЯ ДОЛГОЛЕТИЯ

Знаю этот рецепт давно. Еще родители делали такую настойку, а когда время пришло, вспомнила о ней. Шалфейное вино – находка для пожилого человека. Оно успокаивает нервы, возвращает силы, укрепляет здоровье и продлевает годы жизни.

Для приготовления снадобья 100 г свежего шалфея заливаю 1 л белого сухого вина и настаиваю в течение 2 недель в темном месте при комнатной температуре. Затем фильтрую дважды. Пью по 20-30 мл после еды курсами по 2 недели.

В течение года можно провести 2-3 таких курса омоложения, если нет противопоказаний.

Субботина В.М., г. Солнечногорск

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ШАЛФЕЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ?

Растение противовоспалительное, губительное для многих микробов и общеукрепляющее. Улучшает работу пищеварительных органов, стимулируя образование желудочного сока. Помогает женщинам замедлить старение, поскольку содержит гормоноподобные вещества, действующие подобно эстрогенам. Кроме того, останавливает кровь, уменьшает потоотделение. Шалфей рекомендуется при неврологических заболеваниях, нарушениях в работе печени, вирусных и бактериальных инфекциях.



В ноябре **дарим скидку 10% - на второй товар, и 15 % - на последующие товары!***

- Мы с вами уже 21 год!
- Мы РАБОТАЕМ с проверенными товарами.
- Даем гарантию на товары до 3 лет!
- Если товар вам не подойдет, мы вернем вам деньги!

Две «Золушки» в одной

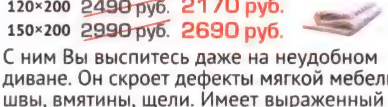
~~2220 руб.~~ 1710 руб.

Стирает ультразвуком без водопровода, «кушает» всего 20 Вт, не портит вещи, не шумит. Выручит вас в поездке, на даче. Забудьте о стирке вручную! В комплекте два излучателя. Пр-во: Россия.

В продаже **Золушка (с одним излучателем)** – **1190 руб.**

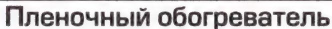
Матрас–топпер

90×200 ~~2260 руб.~~ 1990 руб.
120×200 ~~2490 руб.~~ 2170 руб.
150×200 ~~2990 руб.~~ 2690 руб.



С ним Вы выспитесь даже на неудобном диване. Он скроет дефекты мягкой мебели - швы, вмятины, щели. Имеет выраженный ортопедический эффект. Приспосабливается под тело спящего. Съемный чехол на молнии можно стирать. 100 % полиэстер; Россия.

Пленочный обогреватель



Черно-белый (120х58 см) 1990 руб.
Фотопейзаж (100х60 см) 2190 руб.

- Обогреет площадь 15 м² дома и на даче; • не сушит воздух;
- безопасен — не обжигает (t =75°). Россия.

Электрогрелки

«Сапог 3 в 1» 1780 руб.
Электропростынь 2570 руб.

- Согреют в холодные дни дома и на даче; • облегчат боль в спине, ногах. 30-70 Вт; Пр-во: Россия. Гарантия 12 мес.

Обогреватель Быстрое тепло

2310 руб.

- Портативный, мощный керамический обогреватель;
- быстро обогреет помещение до 23 м² - комнату, гараж, ванну, садовый домик. Легкий и компактный – незаменим в поездке! Подключается напрямую к розетке! 240 В; 85×158×100 мм; Китай.

Отпугиватель грызунов «ЭлектроКот»

«Классик» (до 200 м²) 1760 руб.
«Турбо» (до 400 м²) 1980 руб.

«Турбо»

Прогонит крыс и мышей на площади до 200 – 400 м² с помощью ультразвука. Безопасен для человека и домашних животных. Работает от сети 220 В. Россия.

Пневматический пистолет

Пистолет «Макаров». (Металл) 165 мм. США — 7490 руб.
Пистолет. (Пластик) 180 мм. США — 4570 руб.
Винтовка. (Металл, пластик) 1090 мм. Россия — 6970 руб.

«Макаров»

Точные копии известных моделей пистолетов. Для самообороны и развлекательной и спортивной стрельбы. Не является оружием. Калибр: 4,5 мм. Скорость выстрела: 105-120 м/с. Источник энергии: CO_2. Мощность: до 3 Дж.

Ледоступы

790 руб.

- Для ходьбы в гололед; • от падений и травм; • легко надеваются на любую обувь (36-43 размер). Незаменимы для пожилых людей.

В продаже **Ледоступы (от 2 пар) - 490 руб/пара.**

Шнековая соковыжималка Мотор–Сич

2590 руб.

Извлекает почти 100% сока из овощей, фруктов и ягод. Быстро и без электричества! Долговечна и надежна. Алюминий; 32×27×13 см. **Украина.**

Мультитерка 3 в 1

2380 руб.

- Натрет, нашинкует, измельчит сыр, овощи, фрукты, орехи;
- защитит ваши пальчики, надежнокрепится к столу одним движением.

Эта модель мультитерки изготавливается в России из высококачественной нержавеющей стали. 3 барабана. **В подарок емкость для продуктов.**

Автоклав

18 л 6970 руб.
24 л 7670 руб.
30 л 8370 руб.

Сделайте заготовки сразу в банках: • из мяса, рыбы, овощей; • очень быстро (тушенку за 30 мин, соленья за 10 мин);
- сохранив все витамины и минералы;
- без вздутых банок. Подходит для всех плит.

Электропечь

2990 руб.

- Жарит, тушит (3,5 л), печет пирожки и торты; • экономит электроэнергию; • заменяет электроплитку; • необходима на даче!

Игрушка Парашютист

890 руб.

Наблюдайте с детьми за полетом человечка под воздушным куполом. Сверните парашют с фигуркой по инструкции и запустите игрушку. Фигурка - 40×35×10 мм, 2 штуки.

Третий парашютист в ПОДАРОК!

Танцующая елочка

1490 руб.

Симпатяга-елочка рассмешит любого! Она поет заводную песенку, мигает огоньками и очень смешно танцует. Создаст новогоднее настроение! 30 см. От 3х батареек АА. (Батарейки в комплект не входят).

Елочка (от 2 шт.) - 1280 руб/шт.

Плед

790 руб.

Вам не захочется выбираться из-под пледа! Ведь он выполнен из приятной на ощупь микрофибры. Мягкий и нежный он согреет и подарит уют. Удобно взять в дорогу. Размер: 180×200 см.

В продаже **Плед (от 2 шт.) - 640 руб/шт.**

Ножницы педикюрные

890 руб.

Специальные ножницы с длинными ручками и коротким захватом: • вам не придется прикладывать усилия при педикюре;
- идеальны для пожилых людей, скругленные кончики не поранят кожу пальцев.

Перчатки противоартритные

990 руб.

У вас болят суставы рук? Помогут лечебные перчатки с магнитами. Их можно носить весь день, не снимая. • Усилят циркуляцию крови;
- избавят от боли. Универсальный размер.

Усилитель звука заушный

~~2540 руб.~~ 1990 руб.

Поможет: • услышать даже шепот (два частотных режима); • изолировать посторонние шумы. Удобен для пожилых! Работает от батарейки. В комплекте ушные силиконовые вкладыши трех размеров. Пр-во: КНР (фабрика).

Также в продаже **Усилитель Звука «Супер Слух»** – ~~2990 руб.~~ **2470 руб.**

Гелевый фиксатор при вальгусе

~~890 руб.~~ 690 руб.

- Удерживает большой палец стопы и не дает ему отклоняться во время ходьбы; • предотвращает сдавливание обувью, рост «косточки», нормализует положение большого пальца;
- надежно защищает кожу между пальцами от натертостей и мозолей.

Фиксатор (от 2 пар) – 490 руб/пару.

Турмалиновый наколенник

1170 руб.

Наколенник с турмалином и магнитными вставками:
- снимает боль и улучшает кровоток; • уменьшает износ суставов и застойные явления.

Дает стойкий долговременный эффект! Эластичная ткань, вставка с турмалином, 6 магнитов.

Второй наколенник в ПОДАРОК!

Бабушкофон

3390 руб.

Лучший подарок для ваших бабушек-дедушек и всего старшего поколения! С таким телефоном им будет комфортно. Очень простой и понятный, с крупными цифрами на кнопках и цветным экраном. Bluetooth; 32 Mb памяти; камера, радио.

Очки–лупа в ПОДАРОК!

Наколенник «Двигайся легко»

990 руб.

Забудьте про боль и нытье в коленях при ходьбе и «стоячей» работе! • Фиксирует и поддерживает колено; • подходит для реабилитации после операции, незаменим для людей с избычным весом. Длина: 47 см, ширина: 18 см.

Наколенник (от 2 шт.) – 790 руб/шт.

Согревающая обувь

		от 2 шт/шт.
Носки с мехом	980 руб.	840 руб.
Чуни	1590 руб.	1370 руб.

Носки с мехом

Держите ножки в тепле! Мягко согреют ноги и снимут усталость. Идеальны для пожилых Отличное средство при простудах. 36-46 размер; материал: 100% шерсть.

Чуни

Чудо–корсеты

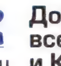
		от 2 шт/шт.
Чудо-корсет	1690 руб.	1290 руб.
Утепленный	1890 руб.	1490 руб.

Чудо-корсет

Есть проблемы со спиной? Используйте корсет для спины. Корсеты: • снимут напряжение в позвоночнике;
- исправят осанку; • предотвратят прострелы в спину. Зимний корсет незаменим в холода. Р-ры от 40 до 64.

Чудо-корсет утепленный





www.mir-c.ru

Доставка по всей России и Казахстану

Звоните нам БЕСПЛАТНО прямо сейчас!

8-800-550-0402 (с 7:00 до 21:00)
8-800-7000-737; 8 (8332) 54-10-10; 54-12-00.

Пишите по адресу! 610026, г. Киров, а/я 10, **отдел 70.**

Предложение действительно до 30 ноября 2021 г. *Скидки предоставляются на товары с наименьшей стоимостью из заказа. На товары, выделенные красным цветом, скидки не распространяются. Скидка не превышает 25%.

ОГРНИП 319435000040022 ИП Малышева С.Б. г. Киров, а/я 10, отдел 70.



ЧТО ПИТЬ, ЕСЛИ БОЛЯТ ПОЧКИ?

Несколько лет назад перенесла воспаление почек и с тех пор приобрела полезную привычку пить то, что они «любят»:

- во-первых, теплая кипяченая вода;
- во-вторых, морсы из клюквы или брусники, которые дезинфицируют, помогают вывести лишнюю жидкость и вредные соли, предотвращают риск образования камней.

Можно также пить качественное молоко, если вы его переносите. А вот чего абсолютно не выносят почки, так это алкогольных напитков, лимонадов и даже минеральной газированной воды. Из лечебной минералки газ рекомендуется выпускать.

Чернобровина В.Г., г. Вознесенск

7 СПОСОБОВ СОХРАНИТЬ СПОКОЙСТВИЕ

Стресс – наш постоянный спутник. Мало кому удается держать себя в руках, если возникает взрывоопасная ситуация. На такие случаи составила список из рекомендаций психолога. Он у меня всегда при себе. Уже выучила наизусть, но бывает, что в нужный момент все из головы вылетает. Вот этот спасательный круг.

1. Совершите 10-минутную прогулку. Она поможет расслабиться телу, а значит, пройдет и психическое напряжение.

2. Послушайте релаксационную или хотя бы обычную музыку, которая вам нравится, чтобы отвлечься от мрачных мыслей.

3. Остановить поток навязчивых мыслей легче всего на природе. Если все же не получается, обратитесь за помощью к специалисту.

4. Перестаньте говорить и думать о своем прошлом, живите настоящим и старайтесь не отставать от жизни.

5. Дышите медленно. Равномерные вдохи и выдохи продолжительностью 3-5 секунд помогают успокоиться за минуту. Лучше делать дыхательное упражнение с закрытыми глазами.

6. Сосчитайте до десяти, прежде чем что-то сказать или совершить необдуманный поступок, чтобы потом не пожалеть об этом.

7. Используйте аффирмации – короткие фразы для самовнушения, создающие позитивный настрой. Можете составить их сами.

Все это помогает мне контролировать эмоции, не доводя себя до нервного срыва.

Зайцева Е.А., г. Москва

ЗЕЛЕНЫЙ КОКТЕЙЛЬ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

Когда срочно нужно сбросить парутройку лишних килограммов, пью этот коктейль. Иногда до еды, иногда и вместо нее – по настроению.

Измельчаю блендером 2 зеленых яблока, 1 банан, 1/2 лимона с кожурой и 5 листиков салата, добавив 2 стакана кипяченой воды. Пью в 2-3 приема.

Вкусно, сытно и полезно! Двух или трех дней вполне достаточно, чтобы привести себя в форму.

Поволяева Светлана, г. Омск

ЛЕКАРСТВО НА КУХНЕ

В каждом доме найдется картофельный крахмал, мы его нередко используем в кулинарии. Недавно узнала, что это еще и быстродействующее средство для остановки крови.

Порезалась нечаянно при нарезке лука, а кровь все не останавливалась. У меня гостила подруга, и она посыпала ранку крахмалом. Практически сразу кровь остановилась. Мало того, оказывается, крахмал способствует быстрому заживлению ран, и шрамов не остается.

Мало того, если заболит горло, можно размешать в стакане теплой кипяченой воды 1/ 2 ч. л. крахмала, добавить 5 капель спиртовой настойки йода и этот раствор использовать для полосканий несколько раз в день. Успешно справляется крахмал и с ожогами, включая солнечные. Надо размешать его с водой, чтобы получилась паста, и смазать ею кожу.

И еще несколько рецептов:

- **при желудочно-кишечных заболеваниях** внутрь принимают по 1 ч. л. картофельного крахмала, разведенного в 1/3 стакана кипяченой воды, 3 раза в день за 15 минут до еды;
- **от простудного кашля** перемешивают в однородную массу 1 ч. л. крахмала, 1 ст. л. меда, 2 свежих сырых яичных желтка и 2 ст. л. размягченного сливочного масла. Принимают по 1/2 ст. л. смеси 3 раза в день за час до еды;
- **для лечения потертостей, воспалений кожи, пигментных пятен и прыщей** крахмал легкими движениям втирают в больные места или применяют как присыпку.

Вот такие чудесные средства есть на кухне!

Столярова Ирина, г. Тюмень

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПЕРХОТИ

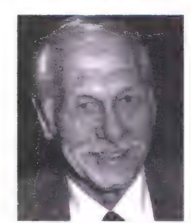
Если не обращать внимания на перхоть, можно остаться без волос. Мне удалось с этим справиться при помощи домашних масок. Делала их дважды в неделю до мытья головы, сначала первую, затем вторую.

- **Первая маска.** Взбить 1 яйцо с 1 ст. л. ложки водки и 2 ст. л. нерафинированного растительного масла. Втереть в кожу головы, покрыть волосы полиэтиленовой пленкой, утеплить шапочкой или махровым полотенцем. Оставить на 30 минут, после чего промыть голову теплой водой с шампунем. В заключение ополоснуть раствором яблочного уксуса (1/3 стакана на 1 л воды) либо лимонной кислоты (1 ч. л. на 1 л).
- **Вторая маска.** Смешать, взяв поровну, шалфей, крапиву, душицу, подорожник и ромашку. Залить 2 ст. л. сбора 1 стаканом воды и прокипятить на слабом огне 5 минут. Когда немного остынет, процедить, отжав сырье, и добавить в отвар 3-4 ст. л. отвара из геркулеса. Затем все делать так же, как описано в первом рецепте, но держать маску часа 2.

Через 3 недели перхоть исчезла и волосы перестали выпадать.

Коханова М.В., г. Курск

Правильный путь к здоровью: глубокое очищение кишечника и лимфы



Об этом почти никто не говорит, но немецкий врач Ганс-Генрих Рекевег доказал, что «все болезни – это реакция наших органов на воздействие токсинов». Ослабленный иммунитет, частые простудные и вирусные заболевания с долгим течением и тяжелыми осложнениями, головные и суставные боли, перепады давления, запоры, а еще быстрая усталость, стрессы, бессонница – все это и многое другое следствие отравления токсинами! Но что такое токсины, чем они опасны для нашего здоровья и, самое главное, как с ними справиться?

Ежедневно в нашем теле умирает около 1 миллиарда клеток. И все они поступают в лимфоток. Потому что **именно лимфа выводит из организма ядовитые продукты распада, а также вредоносные бактерии, вирусы и радионуклиды. Это все токсины!** Поэтому 80% опасных для организма токсинов скапливаются ни в печени, ни в крови, ни в кишечнике, а именно в лимфе. В норме лимфатическая система самостоятельно выводит все это из организма. А если она не справляется с этой задачей, то все токсины неминуемо попадают обратно в кровь и начинают разрушать организм…

Частые простудные и вирусные заболевания с осложнениями, тяжесть по утрам, отеки, головные и суставные боли, проблемы с кишечником, постоянная усталость, скачки давления, сыпь. Это и есть первые признаки того, что Ваш организм срочно нуждается в глубоком и правильном очищении лимфы.

Но попасть в лимфатическую систему можно только через кишечник, точнее через ворсинки кишечника, которые у большинства людей забиты шлаками. Этих ворсинок миллионы и общая их площадь равна размерам теннисного корта! Представляете себе масштаб? Поэтому **правильное очищение лимфы нужно начинать с кишечника. И обычные способы здесь не подходят!**

Специально для правильного очищения кишечника и лимфы учеными был создан лимфа-гель Ламинор. Это не имеющий аналогов биомолекулярный натуральный продукт для диетического лечебного питания (не БАД!), созданный по уникальной запатентованной технологии (ПАТЕНТ RU2384342) на основе диких морских водорослей.

Сначала Ламинор глубоко и бережно очищает миллионы ворсинок кишечника и открывает вход в лимфу, туда, куда большинство средств вообще не могут попасть! Благодаря биомолекулярной гелевой структуре Ламинор легко попадает в лимфу и очищает ее от опасных для здоровья токсинов!

Благодаря двойному воздействию Ламинор помогает справиться с целым спектром проблем кишечника, сосудов, сердца, печени, почек и даже суставов. И для этого не надо брать несколько средств сразу и платить большие деньги! Достаточно выбрать натуральный лимфа-гель Ламинор, и Вы сможете избавиться от застоев и отеков, забудете про тяжесть по утрам, головные боли, скачки давления, усталость, а Ваши ноги перестанут болеть, затрудняя каждый шаг! Помимо этого, благодаря Ламинору Вы мягко избавитесь от запоров, не повреждая слизистую, восстановите микрофлору кишечника и иммунитет и защитите себя от вирусов, что в наше время очень важно!

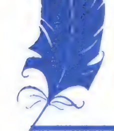
Давайте бороться не с последствиями, а с причиной проблем со здоровьем правильно, эффективно и безопасно при помощи лимфа-геля Ламинор!



Звонок бесплатный по всей России! Код Вашего подарка «Ламинор-здоровье»



**При покупке трех банок и более. Не является БАД. Не является лекарственным средством. Необходима консультация специалиста. ООО «Национальный центр здоровья», ОГРН 1167746824354, РФ, 127287 г. Москва, Петровско-Разумовский пр., д. 29, стр. 4, пом. I, к. 24. СГР № RU.77.99.19.004.Е.004351.10.18 от 01.10.2018 г. Акция действует с 01.09.2021 по 31.12.2021 г. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел.: 8 (800) 100-55-60. Реклама.*



ПАМЯТКА ПРИ «ГУСТОЙ» КРОВИ

При повышенной вязкости крови одними таблетками не обойтись. У меня кровь «густая», и я сделала для себя памятку, в которую внесла все продукты и растения, с которыми надо соблюдать осторожность. Информацию собирала по крупицам, в справочниках, книгах, интервью врачей. Вот растительные продукты, которые способствуют загущению крови.

Из фруктов и ягод – айва, виноград, арбуз, кизил, рябина красная и черноплодная, калина, черника, гранат, апельсины, физалис, бананы. Сильно ограничить нужно картофель, белокочанную капусту, репу, редьку, редис, укроп, кинзу, базилик, шпинат, щавель.

В оранжевый список (есть по минимуму) вносятся гречка, фасоль, чечевица, соя, горох, а также все изделия из белой пшеничной муки. Любителям травяных чаев нужно помнить, что загущают кровь листья земляники, калины, зверобоя, крапивы, медуницы, спорыша, подорожника, шалфея.

Вредны корневища калгана и пырея, кукурузные рыльца, алоэ при приеме внутрь, плоды софоры, цветки бузины.

Старайтесь есть больше продуктов, которые улучшают вязкость крови. К ним относятся жирная морская рыба и другие морепродукты. Из масел – оливковое, подсолнечное и льняное. Кроме того, томатный сок, имбирь, цикорий. Из ягод, фруктов это клюква, слива, черника, малина, цитрусовые.

Что касается ацетилсалициловой кислоты (аспирина), который рекомендуют в популярных статьях для разжижения крови, с ее приемом нужно быть очень осторожными. Не надо этого делать без консультации с терапевтом или кардиологом. Да, аспирин уже давно используется как средство профилактики тромбозов, для снижения риска инфарктов и инсультов. Однако у этого средства есть много побочных действий – желудочные кровотечения, образование камней в почках, развитие аспириновой астмы.

Напоследок о том, как понять, что у вас кровь именно «густая»? Без анализов это невозможно, но эти признаки должны вас насторожить: общая слабость, повышенная утомляемость, сонливость; головные боли, частые скачки давления; тяжесть в ногах, ощущение, что на них надеты оковы; повышенная чувствительность рук и ног к холоду.

Баданина И.К., г. Подольск

ОСЕННИЙ МАСОЧНЫЙ СЕЗОН

Мы все уже очень устали за почти два года от ограничений и нервотрепки, связанной с коронавирусом. Устали от ношения масок, хотя, по правде говоря, сейчас уже мало кто их носит. Кто-то вакцинировался и считает, что он в полной безопасности. Многие изначально были убеждены, что маски не нужны. Я же за это время поняла, что на самом деле маска – не такая уж плохая вещь. Не зря же японцы и корейца носили их и до ковида.

Меня эта болезнь, к счастью, миновала, так же как и самых моих близких. Сейчас привилась, надеюсь, что вакцина даст защиту, если вирус все же попадет в организм. Зато я ни в прошлом году, ни в этом ни разу не заболела простудой, хотя раньше подхватывала ОРЗ с осени до весны по несколько раз, а то и гриппом заражалась. Мои знакомые тоже говорят, что простудами практически не болели.

Дело тут не в том, что коронавирус вытеснил все остальные инфекции, как иногда говорят. Нет, ОРЗ и грипп никуда не делись. Просто со всеми мерами безопасности из-за страха перед ковидом и ношения масок путей к их передаче стало куда меньше. Ведь распространяются эти болезни тоже через чихание и кашель, а маска задерживает капли мокроты и не дает ей заражать других.

Плюс мы в массе свой стали тщательнее мыть руки, пользуемся антисептиками, перестали тереть глаза и нос, прикоснувшись к поручням транспорта или ручкам дверей в магазине. А это тоже важные пути для вирусов гриппа и простуды.

Получается, что боязнь коронавируса помогла нам защититься и от остальных инфекций. Если говорить про Японию, там маски надевали всегда, как только появлялись первые случаи гриппа, а потому уровень заражений простудами там всегда был намного меньше. А старшая сестра рассказывала мне, что и в СССР, когда в 70-х года к нам попал азиатский грипп, многие стали носить маски, для продавцов они были обязательными. Благодаря таким строгостям тогда удалось остановить эпидемию, ведь вакцин от гриппа тогда не было.

Так что сейчас, когда опять начнется осенний сезон простуд, я буду носить маску даже там, где она не требуется. Пусть другие думают, что я перестраховываюсь и паникую, пусть смеются и крутят пальцем у виска. Я на собственном опыте убедилась, что не холод вызывает простуду, и не теплая одежда, а маска и мытье рук от нее защищают. Почему же тогда не снизить риск?

Васюк М.С., г. Санкт-Петербург

СМОТРИТЕ НА ЖИЗНЬ С ОПТИМИЗМОМ!

Если меня кто-то спросит, какую самую большую ошибку я допустила в молодости, я уверенно скажу: до 30 лет я слишком пессимистично смотрела на жизнь в целом и так же относилась к себе. И ведь не было на то особых причин – обычная молодая женщина, без особых проблем со здоровьем и жизненных неурядиц. Но постоянно себя чем-то накручивала, каждую неприятность воспринимала как личную обиду. И еще очень любила жаловаться подругам и родственникам на свои неудачи. Чуть что заболит – сразу звоню и в подробностях описываю. Это я сейчас знаю, что таких, какой я была раньше, иначе как ипохондриками не называют. Они и себе жизнь портят, и другим ее подкисляют. Видно, поэтому со временем в моем кругу общения не осталось веселых и позитивных людей – кто же такую зануду долго выдержит, если на нее никакие увещевания не действуют. Остались только те, кто сам не прочь был пожаловаться.

Иногда так и сидели, рассказывая друг другу о своих болячках и горестях. Не зря ведь говорят, что мысли и слова, как магнит, притягивают проблемы. Так и у меня – из здоровой женщины я начала постепенно превращаться в какую-то развалину.

Не знаю, что случилось бы дальше, если бы не встретилась мне на жизненном пути бабушка моей подруги. Мы приехали к ней на несколько дней в деревню и, по привычке, сидя за вечерним чаем, стали рассказывать о своих невзгодах, надеясь на сочувствие старой доброй женщины. Но она сначала просто молчала, а потом резко встала и устроила нам настоящий разнос. Подруга сказала, что в жизни от бабушки матерного слова не слышала, а тут она ругалась на нас, как сапожница. Мы онемели обе, потом ударились в слезы. Но бабушка Ира погладила нас по головам, дала по рюмке домашней наливки, села напротив и просто, тихим голосом начала рассказывать историю жизни – своей мамы, свою и других незнакомых мне людей. Тех, кто пережил революцию и две войны, кто изведал голод и такие физические страдания, что нам и не снились. Однако при этом всегда верил в будущее, сохранял надежду, улыбку на губах и ободряющее слово для других. Такой была и бабушка Ира. Нам стало так стыдно за себя – такими мелочными были все наши «проблемы».

Сейчас мне 57 лет, и благодаря тому вечеру в далекой костромской деревне у старенькой, но такой бодрой, заботливой и верящей во все хорошее бабушки я уже много лет живу по принципу: «Радуйся каждому дню, верь в лучшее, не жалуйся. Если что болит – лечись, иди к врачу, но не нагружай своими проблемами других. И смотри в будущее с оптимизмом».

Я, как и другие люди моего возраста, иногда болею. Но если бы не переворот в душе в тот вечер почти 30 лет назад, если бы не вырвавшийся из меня наконец-то на свободу позитив, я думаю, что сейчас была бы уже старой развалиной. Мой совет всем – не будьте ипохондриками, а найдите в себе источник веры в лучшее. И станет легче не только душе, но и телу. Хорошие мысли и болезни прогонят прочь!

Евдохина Н.С., г. Санкт-Петербург

ЛАВР БЛАГОРОДНЫЙ И ОПАСНЫЙ

Когда несколько лет назад мы переехали с мужем с нашего севера в благодатный Адлер, на родину супруга, для меня началась новая эпоха в моем садоводческом опыте. У нас не очень большой участок вокруг дома, но на нем растут и грецкий орех, и виноград, и мандарины с персиками. Все то, что на Кольском полуострове можно купить только за большие деньги. Учусь ухаживать за южными растениями, чтобы сад давал отличный урожай.

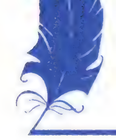
Растет у нас и лавровое дерево, тоже для меня экзотика. Никак не могу привыкнуть, что, если требуется лавровый лист для борща или закрутки, не нужно идти на рынок или в магазин, достаточно просто выйти во двор и сорвать свежий листик.

Дорвавшись до бесплатного лавра, я решила попробовать один способ очищения, о котором читала в книге. Для выведения солей из суставов нужно пропить курс отвара лавра. Почти уже начала свое очищение, но вовремя разговорилась с врачом, к которому пришла на консультацию по поводу своего хронического пиелонефрита.

Оказывается, лавровый лист при воспалениях почек противопоказан. Несколько листочков в супе не станут критичными, но настой, отвар лавра или консервы, обильно им приправленные, могут вызвать обострение. Также лавр противопоказан при язве желудка, воспалениях кишечника, болезнях печени, сердечных заболеваниях и запущенном сахарном диабете. Вообще, в больших дозах лавровый лист может быть токсичным даже для здорового человека.

Так что про очищение пришлось забыть. Доктор сказал, что на самом деле этот способ не работает, а риски большие. Лавр помогает при многих болезнях, если применять его разумно, но считать его безопасным нельзя. Если есть сомнения – спросите у своего врача, а при перечисленных заболеваниях все лавровые лекарства точно противопоказаны.

Павлова М.С., г. Адлер Краснодарского края



ОБОЙДЕМСЯ БЕЗ ЛЕКАРСТВ!

В нашей семье при простуде не принято пить таблетки. Мы всегда справляемся с заболеванием простыми народными средствами. Чтобы сделать запасы для домашней аптечки, часто выезжаем за город – гуляем, дышим свежим воздухом, а заодно собираем полезное сырье

Особый интерес всегда вызывает сосновая смола. Если ее слегка разогреть (например, просто покатать в ладонях) и приложить к нарыву, заклеить пластырем, то эта «прелесть»(я имею в виду нарыв!) очень быстро «созреет», размякнет и его содержимое выйдет наружу. А когда горло болит, то можно взять в рот небольшой кусочек смолы, пососать. Бактерии и другие вредоносные организмы быстро капитулируют!

И от радикулита меня спасает сосновая мазь. Для того, чтобы ее приготовить, много времени не требуется. Когда спину прихватит, то волшебная мазь выручает. И нравится мне, что она очень ароматная.

А как-то раз подвернул ногу – стопа распухла, покраснела. Я понимал, что это похоже на растяжение, а чтобы исключить какие- либо серьезные повреждения, надо сделать рентген. Но для этого нужно было ехать в поликлинику. Поразмышляв немного, я решил, что отправлюсь на следующий день, а в тот вечер начал натирать ногу мазью из смолы. И заметил, что к утру отечность стала спадать, да и боль притихла.

Так я убедился, что мазь и сосновой смолы помогает не только при радикулите, но и при вывихах, растяжении связок и ушибах.

Надо взять 200 г оливкового масла, по 100 г смолы и пчелиного воска. Если смола сухая, ее нужно растереть в порошок. Все компоненты положить в кастрюлю и выдержать на водяной бане 10 минут. Затем добавить 1/2 ч. л. прополиса, измельченного в порошок, и снова покипятить 10 минут. Состав все время перемешивать.

Средство универсальное! Это я не раз отмечал! Например, когда я наносил мазь на больную стопу, то делал это не ватной палочкой, как жена рекомендовала, а рукой, на которой была глубокая царапина с нарывом. Мазь, разумеется, на царапину попадала. И что же? Нагноение прекратилось, воспаление прошло. Вот так-то!

Аськин Ж.И., г. Кострома

УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА ПОД КОНТРОЛЕМ

Обычно корень солодки используют для приготовления микстуры от кашля. И я на собственном опыте убедилась, что это очень эффективное средство.

Но потом я случайно узнала, что солодка не только очищает легкие и бронхи, но она способна оказать сильное влияние на многие системы человеческого организма. Дело в том, что это растение содержит огромный комплекс полезных веществ, которые влияют уровень «плохого» холестерина. Эти удивительные вещества, попадая в кровь, образует с холестерином нерастворимое соединение и таким образом уменьшают всасывание холестерина из пищи.

Сушеный корень солодки измельчают в порошок, берут 1 ч. л. сырья, заливают 1 стаканом крутого кипятка и держат на кипящей водяной бане не меньше 20 минут.

После этого настаивают при комнатной температуре в течение 1 часа. Отвар процеживают через марлю, добавляют кипяченую воду – ровно столько, чтобы получился объем 250 мл. Принимают по 1 ч. л. 4 раза в день. Курс – 2 недели.

Скажу сразу: я – человек, который привык видеть результаты лечения. И если при бронхите я могла сама отмечать, что кашель становится менее сильным, то для того, чтобы понять, каков уровень холестерина в крови, я сделала биохимические анализы крови. И результаты были хорошими – уровень так называемого «плохого» холестерина значительно снизился.

Ечко. И.Е., г. Беженск

ОСОБЫЙ КИСЕЛЬ

Моя двоюродная сестра рассказала, как она особым киселем вылечила своего мужа. Ее Сашенька очень любил покушать «от души», особенно жаловал жирненькую да остренькую пищу. Вот и заработал целый «букет» заболеваний – панкреатит и язву двенадцатиперстной кишки. Конечно, ему пришлось начать соблюдать диету, но особую роль в исцелении сыграл кисель, который Лена готовила из проросшего овса. Именно этот необычный и, как оказалось, очень полезный напиток помог Саше избавиться от язвы.

Взять 0,7 кг зерен овса, хорошо промыть 2-3 раза, затем залить теплой кипяченой водой на уровень чуть выше уровня овса и поставить в теплое место на 6-8 часов (можно на ночь). Воду слить, влажной салфеткой и клеенкой прикрыть овес, оставить на сутки. На вторые сутки зерна прорастут. Проросший овес промыть и пропустить через мясорубку. Развести половину полученной массы (другую положить в холодильник до следующего приготовления) небольшим количеством холодной воды, тщательно размешать, затем залить все кипятком (0,5 л) и кипятить 2 минуты. Еще 20 минут напиток нужно настаивать, а затем процедить. Выпить эту порцию надо в течение дня. Кисель должен быть свежим, готовить его только на один день.

Я однажды попробовала такой кисель, и он мне показался очень приятным. И тогда решила: почему бы не полечить свой гастрит этим средством? Пила кисель на протяжении нескольких недель. И вы знаете, стала лучше чувствовать – желудок перестал болеть.

А еще было небольшое открытие. Скажу сразу: временами я мучилась от того, что вдруг внезапно начинала испытывать «волчий голод». И сколько бы не съедала, то все равно чувство сытости не наступало. А как начала пить овсяный кисель, то ситуация изменилась к лучшему.

Морозко Д., г. Тихвин

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ – ЧУМА XXI ВЕКА

КАК Я ИЗБАВИЛАСЬ ОТ САХАРНОГО ДИАБЕТА И ЧТО ВАМ СРОЧНО НЕОБХОДИМО ОБ ЭТОМ УЗНАТЬ

Я думала, что меня это никогда не коснется, ведь я веду правильный образ жизни! Сейчас я с уверенностью могу сказать, что я здорова и меня ничего не беспокоит, но всего лишь...

...6 месяцев тому назад

Это было так необычно и странно для меня – я приходила с работы домой совершенно без сил. Но при этом я не просто уставала, мне казалось, что уже утром я вставала совершенно без сил.

У меня немели руки, было ощущение, что каждый палец колют 1000 иголок, часто кружилась голова. Любые ранки заживали очень долго, я чувствовала постоянную жажду – и при этом бесконечно бегала в туалет по-маленькому. Это продолжалось уже больше года, и это притом что мне всего 42 года! Я поняла, что жить так я не смогу – мне нужно было справиться с этим состоянием.

Хождения по врачам не давали ответа

Я начала ходить к докторам, и никто не мог внятно ответить, что со мной происходит. По всем признакам и результатам обследований я была здорова. При этом с каждым днем мне становилось хуже. И в какой-то день я просто не смогла встать с кровати. Прямо с самого утра у меня начали дрожать руки, кружилась голова, и мужу пришлось вызвать скорую помощь.

Обычная скорая помощь

На вызов приехала молодой врач Наталья Евгеньевна Чернова. Давление и температура были в норме – при этом по моему самочувствию она предположила у меня наличие сахарного диабета. Экспресс-анализ подтвердил такое предположение. Да, к сожалению, диагноз был однозначен, у меня был сахарный диабет. Сколько всего мне тогда предстояло узнать об этой болезни!

Где я заразилась сахарным диабетом

Когда врач уехала, меня преследовала только одна мысль – где я могла подхватить эту ужасную болезнь. Как мне теперь стыдно, что мы не знаем ничего о течении этой болезни. Представьте себе, что только в России 38 миллионов человек уже больны диабетом или так называемым преддиабетом. Только вдумайтесь в эту цифру!38 миллионов человек. Сейчас я уже знаю, что, независимо от того, страдаете вы лишним весом или нет, занимаетесь спортом или нет, вы можете заболеть сахарным диабетом уже завтра. Основной риск кроется в нашей еде!



Ужасающая статистика диабета

На нашей планете подтверждено 250 миллионов случаев заболевания. Врачи утверждают, что, по крайней мере, столько же больных просто не обращались за диагностикой. Из них 90% – это сахарный диабет II типа, к счастью, у меня диагностировали именно его, и я уже научилась справляться с ним. Я прямо сейчас научу вас, как примириться с этим диагнозом, – и вы поймете, что сахарный диабет можно погасить.

Первые дни со страшным диагнозом

Когда у меня прошел первый шок от осознания того, что я больна, а точнее, согласно официальной медицине, неизлечимо больна, я приняла решение – я выживу!

Во-первых: я узнала, что существует специальная премия – Медаль Джослина, – которая выдается пациентам, прожившим с сахарным диабетом 20, 50 и даже 80 лет.

Во-вторых: я знала, что, поменяв образ жизни, мы способны регулировать уровень сахара в крови.

А значит, мне предстоял путь, который сделает меня здоровой!

Звонок доктору

После того как успокоилась, я приняла решение позвонить Наталье Евгеньевне. К счастью, она вспомнила и меня, и мой случай. Я задала ей вопросы:

– Можно ли вылечить сахарный диабет II типа?

– Да, – ответила врач, – на той стадии, где мы его сейчас обнаружили, – мы можем прекратить симптоматику вашего диабета полностью.

– Мне нужна для этого серьезная медицинская помощь?

– Нет, инсулиннезависимый диабет лечится изменением образа жизни и питания. Есть, правда, секрет...

Секрет для диабетика

Наталья Евгеньевна мне рассказала, что ученые давно обнаружили, что есть некоторые продукты питания, которые оказывают значительное влияние на содержание сахара в крови. Один из них – гингерол, который содержится в корне имбиря. Он позволяет нашему организму снизить уровень глюкозы и увеличивает восприимчивость к инсулину, что естественным образом снижает уровень сахара в крови.

– Это просто и очень понятно – но где же мне его взять?

– Купить его еще проще, чем осознать его пользу для избавления от этого страшного заболевания. Записывайте телефон.

Я хочу быть здоровой!

Так подумала я, набирая номер 8 (495) 781-42-14. Сотрудник компании «Мед комплекс» очень подробно рассказал мне, что имбирь можно и нужно применять при борьбе с сахарным диабетом II типа, он влияет на усвояемость инсулина, что в 93% случаев прекращает проявление симптомов практически полностью. Я немедленно заказала себе акционную упаковку на 240 таблеток с большой скидкой. Мне объяснили, что нужно принимать таблетки 3 раза в день во время еды по 1-2 штуки, запивая водой.

Прошло 6 месяцев

У меня не осталось никаких признаков заболевания. Организм полностью научился жить заново. Я здорова, чего и вам желаю.

Для этого немедленно сделайте заказ, позвоните на горячую линию: 8 (495) 781-42-14.

ПРОИЗВОДИТСЯ В РОССИИ!

Врачи, диетологи, специалисты по здоровому питанию единогласно признают имбирь "суперпродуктом" и рекомендуют его как средство для снижения уровня сахара и контроля лишнего веса. ИМБИРОТАБС - это современное решение, которое позволяет использовать все ценнейшие свойства корня имбиря, при этом в удобной для применения форме! **Результат не заставит себя ждать — попробуйте, вы убедитесь в этом сами!**

МЫ ГАРАНТИРУЕМ:

1. Имбиротабс производится только из экологически чистого сырья.
2. Не содержит никаких вредных примесей.
3. Проходит тщательный лабораторный контроль – Декларация о соответствии ЕАЭС N RU Д-RU. BE02.B.01046/19

РАСПРОДАЖА!

60 таблеток Имбиротабс = 1249 руб.
(Курс начальный)
КОД ТОВАРА: 197 62 217

120 таблеток Имбиротабс = 2000 руб.
(Курс поддерживающий)
КОД ТОВАРА: 197 62 218

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ СКИДКА ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ!

СУПЕР ПРЕДЛОЖЕНИЕ 240 таблеток за 3000 рублей! (Курс Эффективный)!!!
КОД ТОВАРА: 197 62 219
+ почтовые расходы

ПОЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС:

8 (495) 781-42-14

по обычным тарифам
или **8 (800) 250-77-69**
Звонок бесплатный.
или отправьте СМС на номер +7 (925) 007-30-03

Адрес для писем:
115088 Москва, а/я №121,
ООО "МЕД КОМПЛЕКС"
Наш сайт: www.ru.betaprotect.com
Эл.почта: rusbetaprotect@gmail.com



*Делая заказ, вы предоставляете продавцу ООО «МЕД КОМПЛЕКС», 123557, Москва, Большой Тишинский пер., д. 43, цок. пом. 8, ОГРН 1027700528591, право на хранение, обработку и передачу ваших персональных данных в целях выполнения вашего заказа. Фотографии носят иллюстративный характер, ваши результаты могут отличаться. Рекомендуется консультация врача при наличии заболеваний органов пищеварения. Скидка пенсионерам предоставляется на постоянной основе в течение 2020 г. Прибор не является медицинским изделием.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ ИЛИ БАД. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Отложение солей



Бывает, голову не повернуть, или рука немеет и ее не поднять. Мы подозреваем отложение солей, но в медицине такого диагноза нет. Однако из-за нарушений солевого обмена при нездоровом образе жизни действительно появляются серьезные заболевания. К чему это может привести и как лечиться, рассказывает К.И. Доронина.

БОЛЬШИЕ ПЕРЕМЕНЫ

Гали – коми-зырянин, единственный сын в семье оленеводов, живших в поселке Усинск, который потом превратился в город. С четырех лет и до школы Гали жил в чуме, помогая отцу пасти оленей в тундре. Он очень любил петь обо всем, что видел.

Вот бежит песец, а за ним гонится лисица, а сверху следит за ними коршун, который хочет урвать свой кусок. Такие песни сочинял маленький Гали. Голос у мальчика был очень красивый, и во втором классе его приняли в музыкальную школу. В армии он был солистом в ансамбле. Отслужив 3 года, решил стать оленеводом, как отец. Но в поисках народных приехали люди с телевидения. Они услышали, как поет Гали, очень обрадовались и забрали его с собой в Москву. Там молодой человек поступил учиться в Гнесинку на вокальное отделение и создал свою музыкальную группу.

Потом Гали женился на красивой и скромной татарской девушке, которая оказалась еще и прекрасной хозяйкой, умеющей готовить вкуснейшие татарские блюда. На столе часто была баранина, а не привычная для Гали оленина, которую раньше ему присылали родители. Дома Гали ел много и с аппетитом, а двигался мало, чаще ездил на машине. Да еще вечерние банкеты после выступлений чередовались с вынужденными голодовками во время разъездов. От такой жизни он сильно располнел, и одна за другой стали появляться болезни: гастрит, язва двенадцатиперстной кишки, дискинезия желчевыводящих путей... А со временем заболели суставы.

КОГДА ОБМЕН ВЕЩЕСТВ НАРУШЕН

Сначала у Гали онемела рука, которую он не мог поднять или завести за спину. Потом начались боли в шее, спине, ногах. В первое время помогали противовоспалительные и обезболивающие уколы, но после них обострялись желудочно-кишечные заболевания. Нервы уже не выдерживали.

В народе это называют отложением солей, которое действительно бывает вызвано нарушениями водно-солевого обмена из-за неправильного питания, лишнего веса, хронических расстройств пищеварения. Диагнозы при таких нарушениях ставят разные: остеохондроз, кальциноз (отложение солей кальция), подагра (соли мочевой кислоты в суставах), подагрический артрит. В 42 года у Гали были, помимо прочего, полиартрит, подагра, мочекаменная болезнь. Он превратился в инвалида, ему дали II группу.

УСЛОВИЯ УСПЕХА

Часто Гали лежал в больницах, после чего становилось полегче, но ненадолго. Потом стало совсем плохо: сильные боли в коленях, закупорка артерий в ногах. Он еле ходил. Врачи напоминали о диете, лишнем весе, но Гали казалось, что если он будет голодать, то потеряет последние силы.

В итоге и суставные боли не проходили, и пищеварение от лекарств окончательно расстроилось. Тогда Гали решил полечиться травами и обратился в центр фитотерапии, открывшийся тогда в Москве. Осмотрев его и проверив все анализы, выписки из больниц, опытный доктор сказал: «Ничего жареного, копченого, жирного. Не более 2200 калорий в день и около 2 литров чистой воды. Иначе ни лекарства, ни травы не помогут». Пришлось согласиться с этими условиями, и началось лечение.

ТИБЕТСКИЙ СБОР

Фитотерапевт оказался приверженцем тибетской медицины. Он назначил Гали сбор из следующих трав:

по 20 ст. л. шлемника байкальского (корневище), солянки холмовой и сабельника болотного; 10 ст. л. золотого корня (родиолы розовой). С вечера залить 600 мл кипятка 2 ст. л. сбора и настоять ночь. Утром процедить и принимать по 1 стакану 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс – 45 дней, затем сделать перерыв на 10 дней и сменить сбор.

Корневище шлемника байкальского – антибактериальное и противовирусное средство, которое нормализует кровообращение и уменьшает воспаление, разжижает кровь и предотвращает образование тромбов. Также шлемник восстанавливает клетки печени, укрепляет иммунитет и замедляет старение, поэтому очень ценится в восточной медицине.

Чистит желчный пузырь и печень, восстанавливая ее клетки, и солянка холмовая. Она выводит застоявшуюся желчь, и воспаление проходит. В результате улучшается пищеварение, нормализуется обмен веществ и больше не откладываются жировые бляшки в сосудах.

Сабельник болотный – известное и у нас средство от суставных воспалений. Растение улучшает состав околосуставной жидкости. А родиола розовая стимулирует работу сердца, благотворно влияет на нервную систему и помогает справиться с депрессией. Не зря ее называют золотым корнем. Это растение мало в чем уступает женьшеню.

ДЛЯ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

При нарушениях солевого обмена, которые уже привели к суставным болям, необходима лечебная диета. В то же время питание должно быть разнообразное, сбалансированное, чтобы организм получал все необходимое.

Доктор посоветовал Гали записать в тетрадь рацион на несколько недель, а жена стала готовить то, что полезно. Среди таких блюд салат из морской капусты, печеная картошка в мундире с кусочком вареной рыбы, печеные яблоки вместо ужина. Хлеб можно только ржаной, по 50 г 3 раза в день. А между едой надо пить простую чистую воду по 2 л в день с учетом веса больного.

Вот рецепт лечебной смеси для первого завтрака:



с вечера залить 10 ст. л. прохладной кипяченой воды 2 ст. л. промытой гречневой крупы, добавить 20 шт. светлых изюмин без косточек, 2 ядра грецких орехов, по 2 шт. чернослива и кураги, 2 зубчика чеснока, дольку лимона с кожурой и 2 ст. л. меда. Орехи, чеснок, лимон и сухофрукты предварительно измельчить. Все перемешать, закрыть крышкой и хорошо бы выдержать ночь на подоконнике при лунном свете. Утром съесть, хорошо пережевывая, и запить зеленым чаем.

Через 45 дней заменить гречку пшеном, а грецкие орехи – на 2 ст. л. кедровых.

ОЧИЩАЮЩИЙ НАСТОЙ

Чтобы вывести лишнюю мочевую кислоту, соли которой разрушают суставы, Гали стал принимать очищающий настой. Жена приготовила сразу 2 трехлитровые банки на полный курс лечения.

Все ингредиенты, указанные в рецепте, надо делить поровну и раскладывать по банкам:

12 больших очищенных головок чеснока, 6 больших нарезанных лимонов с кожурой и 100 г мелко нарезанных корней хрена. В каждую банку добавить по 1 ст. л. гвоздики (пряности), по 2 ст. л. молотой корицы и залить все водой комнатной температуры, лучше родниковой. Закрыть очень плотно крышками, которые можно для герметичности обмазать тестом. Поставить в затемненное прохладное место на 21 день. Принимать по 1 ст. л. настоя в первую неделю только во время обеда, а во вторую неделю уже 2 раза, в обед и ужин.

Этот настой очищает и сосуды, так как выводит «плохой» холестерин.

ОБЕРТЫВАНИЯ, КОМПРЕССЫ, РАСТИРКИ

Летом 2 раза в неделю жена Гали набирала по ведру зеленых березовых листьев и высыпала их дома слоем в 3 пальца на льняную простыню. Перед сном муж раздевался, ложился на листья, и она заворачивала его в простыню так, чтобы снаружи оставалась только голова. Боли в суставах стихали, и Гали засыпал.

Также 2 раза в неделю накладывала компрессы на тазобедренные суставы. Натирала на терке 0,5 кг корней окопника лекарственного и ждала полчаса, пока он не покраснеет. Затем добавляла целую коробку мелкого геркулеса, по 4 ст. л. меда и оливкового масла. Замешивала тесто, делала из него лепешки и накладывала на больные места на 2,5 часа.

Чтобы не беспокоили плечевые суставы, ставила мужу «горчичники» – накладывала на спину, от плеча до плеча листья хрена, смазанные медом, также 2 раза в неделю часа на 2, дольше держать не рекомендуется. Если сильно жжет, снять. А зимой, когда не было свежих листьев хрена, натирала его корни (1 часть), перемешивала со сметаной (3 части), наносила на тонкую ткань и делала ту же процедуру.

Раз в неделю на ночь смазывала ноги от колен до стоп смесью муравьиного спирта и камфорного масла (поровну). Растирала ноги легкими движениями, после чего оборачивала теплыми шарфами.

ЧЕРЕДУЕМ ТРАВЫ

Через 45 дней лечения температура у больного повышалась уже гораздо реже, перестали неметь пальцы на правой руке, начали спадать отеки.

Лечащий врач назначил физиотерапию, и все вместе помогло. Гали мог без боли поднимать руку, похудел почти на 10 килограммов и больше гулял. Ходил пешком по 2 километра дважды в день, но все еще прихрамывал и останавливался иногда передохнуть.

Фитотерапевт заменил некоторые травы в первом сборе, а еще через 45 дней лечения и 10-дневного перерыва назначил третий сбор.

- Сбор №2: сабельник болотный, корневища шлемника байкальского, леспедеца, клопогон даурский (цимицифуга) – по 20 ст. л.; солянка холмовая – 15 ст. л.; диоскорея – 10 ст. л.; астрагал – 5 ст. л. Готовить настой и принимать так же, как указано в рецепте первого сбора.
- Сбор №3: сабельник болотный, корни аира, цветки донника белого, надземная часть цветущего окопника лекарственного и спорыш – по 20 ст. л.; календула – 10 ст. л.; березовые почки и корневища валерианы – по 5 ст. л. Применять так же, как предыдущие сборы, но в течение 90 дней.

Обратите внимание на траву леспедецу. Растение не всем знакомое, но очень ценное, очищающее кровь даже у тяжелых больных. Также леспедеца регулирует мочеиспускание, нормализует работу простаты, укрепляет сердце.

ДОЛГИХ ЛЕТ ЖИЗНИ!

После третьего курса лечения Гали избавился от лишнего веса. Температура не повышалась, и боли в суставах практически прошли. Кроме того, улучшились пищеварение, память и сон, перестали сниться кошмары.

В общей сложности больной лечился травами 2 года, повторяя описанные курсы, пока анализы не показали, что уровень мочевой кислоты в норме. Потом Гали пил настой одного только сабельника болотного и время от времени, посоветовавшись с врачом, принимал аптечные настойки лимонника китайского, заманихи, элеутерококка, женьшеня. Появился интерес к жизни, и Гали начал строить для своей семьи дачный дом, о котором мечтал. И по сей день, в 91 год, он чувствует себя бодрячком. Воспитал 5 сыновей, нянчил 16 внуков, а уж правнуков у него не счесть.

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

- Снять воспаление в суставах поможет такая мазь. Растопить 0,5 кг гусиного жира, добавить 6 ст. л. пчелиного подмора и томить 2 часа на водяной бане, на малом огне. Тщательно процедить, перелить в удобную баночку и втирать на ночь в больные суставы. Сверху – теплый платок.
- Чтобы выпрямить искривленные пальцы при отложении солей в суставах, пропустить через мясорубку 2 большие репчатые луковицы, добавить по 2 ст. л. меда и мелкого геркулеса, хорошенько размешать. Нанести смесь на трехслойную марлю и обернуть ею больные места на ночь. Сверху – полиэтилен и шерсть. Курс лечения – 2 недели.
- Боль пройдет, если накладывать на ночь мазь из перемолотого корневища купены лекарственной, смешанного пополам со сметаной. Завязывать теплым платком, шарфом. Помогает и при радикулите.

Верни себе зрение сам

Хорошее зрение в любом возрасте

Нет ничего страшнее, чем потерять зрение... Недаром самой страшной карой греческого бога Солнца — Гелиоса — была слепота!

Эта ужасная беспомощность... Ни шагу без посторонней помощи... И самое неприятное, что с возрастом ухудшение зрения практически неизбежно. Да и не только с возрастом. Ведь нагрузка на глаза начинается теперь с малых лет!

В России 45–50% людей старше 14 лет имеют нарушения зрения. А уж если Вы в возрасте... И это притом, что добрых 90% восприятия мира идет через зрение! Так что даже небольшое нарушение зрения — это проблема. А уж если со зрением что-то серьезное...

Вы кидаетесь к офтальмологу: «Что делать?!»
А врачи говорят — возрастное ухудшение зрения... Но что это такое? Из-за чего оно возникает? Так ли оно неизбежно, и как с ним бороться?!

Мы поможем Вам разобраться в этом. И Вы получите шанс «омолодить» свое зрение! Редкий шанс! Не упустите его!

Так что же делать, если свет меркнет в глазах?!



КАК ВЕРНУТЬ ЯСНЫЙ ВЗОР?

Что делать, если возраст и болезни затуманивают взор? Конечно, есть сейчас операции на глаза. Но и они не всегда помогают и не всегда возможны...

Да и недешево они стоят...
Но теперь Вы можете остановить ухудшение зрения! И даже восстановить, если все не слишком запущено! Вы только представьте — восстановить зрение без операции! Дома! Уникальная возможность!

Почему это стало реальностью? Все просто — ученые изобрели компактные лазеры. И были завершены многолетние исследования по действию медицинских лазеров на глаза.

Да, исследования шли десятки лет! Еще в 1989 году в СССР было открыто, что красный свет низкоинтенсивного лазера запускает особый механизм действия на глаза. Лазер действует как спусковой крючок для запуска мощных процессов восстановления зрения!

Теперь Вы сможете помочь Вашим глазам сами!

МЕДИЦИНА ДЛЯ ЯСНОГО ВЗОРА. СПАСИТЕЛЬНЫЙ ЛАЗЕР

Современная медицина нашла главную причину болезней глаз! Удивительно, но это просто недостаточная микроциркуляция крови и глазных жидкостей! Сосуды «забиваются». И с возрастом это, к сожалению, неизбежно... В результате глаза получают мало «питания», зато загрязняются избытком токсинов...

То есть для восстановления зрения надо только улучшить микроциркуляцию крови и жидкостей глаза! Привести их в норму! Сделать «болото» проточным чистым озером!

Но вот тут-то и возникла большая проблема. По признанию медиков, восстановление микроциркуляции в очаге поражения с помощью медикаментозной терапии — задача практически невыполнимая! Грусть-печаль... Но!

Теперь эту проблему можно решить с помощью самого современного метода лечения — лазерной терапии! И это не потребует непомерных денег. И не надо «кататься» по зарубежным клиникам! Вы можете лечиться дома! Это кажется невероятным, но это совершенно реально!

В этом Вам поможет инновационный лазерный аппарат — «Глазник»! Он создан в России и защищен от подделок патентом. Он фантастически эффективен при лечении множества заболеваний глаз! Мало того, он потрясающе усиливает действенность медикаментозного лечения, облегчая доставку лекарств к нужным тканям!

Так что же он может?

ЧТО ПО СИЛАМ «ГЛАЗНИКУ». ФАНТАСТИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ!

На основании медицинских исследований «Глазник» был рекомендован для лечения таких болезней глаз:

- *дистрофия, диабетическая ретинопатия и другие поражения сетчатки;*
- *глаукома (повреждение зрительного нерва при увеличенном внутриглазном давлении);*
- *катаракта (помутнение хрусталика);*
- *частичная атрофия зрительного нерва;*
- *конъюнктивит (воспаление слизистой глаза);*
- *гнойное воспаление и герпес век;*
- *дистрофические заболевания и воспаления роговицы глаза;*
- *иридоциклит и хориоретинит (воспаление радужки и цилиарного тела глаза).*

Замечательные возможности! Просто спасение Ваших глаз! Ведь

все мы люди увлекающиеся. Кто от телевизора оторваться не может, кто от компа или телефона. А многие не отрываются от книг, газет и кроссвордов. И результат – «песок» в глазах, головная боль, переутомление, близорукость, проблемы с сетчаткой, сухость и покраснение глаз. Вот Вам и прямой путь к возможному заболеванию глаз...

Но если у Вас есть «Глазник» – Вы спасены! Он поможет нормализовать состояние глаз при перенапряжении и утомлении. «Смыть песок» из Ваших глаз! Убрать головную боль. Может помочь восстановить зрение при начальных стадиях болезней.

Недаром лазерная терапия – это вершина современной медицины! И наш «Глазник» тому подтверждение!

ПРОВЕРЕН И ЭФФЕКТИВЕН!

Он прошел все клинические испытания на базе Санкт-Петербургского государственного медицинского университета им. академика И.П. Павлова*. И показал великолепную эффективность: положительные изменения наблюдались в 89% случаев! То есть здоровье 9 из 10 пациентов улучшалось!

У пользователей компьютеров почти в три раза уменьшились жалобы на быструю утомляемость, снизились жалобы на боли, резь, слезотечение.

«Глазник» профессионально применяется в клиниках. Получается, Вы можете лечиться дома нисколько не хуже, чем в специализированной клинике! Это же просто фантастика!

Да, такой аппарат, особенно в наше время перегрузки зрения, необходим всем! Для лечения и профилактики. Берегите Ваше зрение! Это «окно в мир»! И «Глазник» откроет его для Вас!

Но как же лечит красный лазер?

ДЕЙСТВИЕ МЕДИЦИНСКОГО ЛАЗЕРА НА ГЛАЗА

Излучение почти не поглощается роговицей, хрусталиком и глазным яблоком. А значит лазер для них безопасен! Одна сплошная польза!

На что же действует лечебный лазер?

Он действует на клеточные структуры глаза и системы микроциркуляции крови. Невероятное усиление питания глаз может позволить справиться с истощением глазных тканей и дистрофией сетчатки! Представляете, какое это огромное достижение! Появился эффективный способ борьбы с дистрофией сетчатки и с диабетической ретинопатией! А если еще и лекарства применять?! Вот это будет эффект!

Причем «Глазник» увеличивает не только количество, но и качество крови! Она легче проходит через мембраны клеток глаз и потрясающе усиливает их питание! Активируется созревание и питание пигментного слоя сетчатки. Ваши глаза «молодеют»! Ваше зрение улучшается! Феноменально!

Так мало того – при лазерном облучении активируются эритроциты и увеличивается кислородная емкость крови. Уменьшается слипание тромбоцитов в крови. Возрастает ее текучесть и проникновение в капилляры глаза.

А вот еще уникальное и важнейшее действие – разжижаются сгустки глазной жидкости. Значит, открываются глазные протоки и снижается глазное давление. «Неизлечимая» глаукома – лечится!!! Вы можете снять опасность атрофии глазного нерва и слепоты. Это же просто чудо какое-то!

НИКАКОГО РИСКА!
ГАРАНТИРУЕМ РЕЗУЛЬТАТ ИЛИ ВЕРНЕМ ДЕНЬГИ!**

«Глазник» – просто невероятно, потрясающе, восхитительно эффективен в лечении глаз!

И дело не только в том, что нормализуется давление и зрительный нерв не пережимается! Улучшается питание самих волокон нерва, и они начинают восстанавливаться! Обратите внимание – нервы Вашего глаза могут восстановиться! Совместно с лекарствами «Глазник» может устранять воспаление зрительного нерва. После курса процедур восстанавливается центральное зрение.

Вы только представьте – Ваше зрение может стать лучше уже через две недели!

Так что вопрос о том, нужен ли Вам «Глазник», не стоит!

ОН НУЖЕН ВСЕМ!

«Глазник» может сильно улучшить или даже возвратить Вам зрение! Ваше зрение! Он быстро и эффективно снимет мучительные воспаления глаз и век. Он отлично поможет в лечении болезней глаз. «Глазник» нужен и школьникам, и студентам, и взрослым. А вот пожилым людям он совершенно необходим! И это не вопрос цены – это вопрос жизни! Полноценной жизни с ясным взором!

Такой аппарат должен быть в каждом доме! И что особенно приятно – один аппарат может использовать вся семья! И откладывать не стоит! Каждый день промедления только ухудшает положение! Так чего же дожидаться?! Ведь если запустить болезни, то и хирургия не поможет!

А теперь есть возможность восстановить зрение простым лечением! Вдобавок – лечить зрение можно дома! Столько курсов, сколько надо! Пока не поздно – помогите СВОИМ глазам! И «Глазник» Вам в помощь!



Остерегайтесь подделок!

Специальная защитная голограмма на упаковке аппарата «Надежда» – 100%-ная гарантия того, что вы приобрели не подделку, а настоящий медицинский аппарат.

+ Подарок!

При заказе аппарата «Глазник» вы получите **турмалиновые стельки стоимостью 1670 руб БЕСПЛАТНО*.** Подробности у оператора!

Заказывайте аппарат «ГЛАЗНИК»

8 (800) 777-68-25

Консультация специалиста – БЕСПЛАТНО!

Если линия занята, пожалуйста, перезвоните.

433507, г. Димитровград, а/я 476, заказ Л-37

(в письме не забудьте указать свой номер телефона).

Вы можете сделать заказ на сайте life7.ru



Вы можете заказать аппарат «Глазник» на сайте apteka.ru

ЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

ХРОМ – МЕТАЛЛ ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ

Об этом минерале, в отличие от железа или меди, пишут не так часто, хотя он очень для нас важен. Называется он хромом и принимает участие в углеводном обмене.

При его недостатке в крови может быть слишком много сахара, притом что поджелудочная производит достаточно инсулина. Просто без хрома он перестает нормально работать.

Я узнала, что даже у людей с диабетом II типа, если в их питании достаточно хрома, показатели сахара становятся лучше и болезнь протекает легче.

Хромом богаты овощи и злаки, но проблема в том, что сейчас этого элемента не хватает в почве, поэтому и продукты им обеднены. Тем более что злаки мы едим в основном в рафинированном виде – белая мука, шлифованные крупы.

Много хрома в морепродуктах и речной рыбе, но эти продукты, если вы сами не рыбачите, не самые доступные для пенсионера. Мясо же хромом обеднено. Так что получить этот микроэлемент лучше всего из следующих продуктов: какао, черный чай, пшеничные отруби, пивные



дрожжи, сухие груши, семена подсолнечника (не обжаренные), черника. Из садовых растений много хрома в цветках настурции и клубнях топинамбура.

Градова В.С., г. Самара

ЩИ С ЯГОДНОЙ КИСЛИНКОЙ

Недавно я прочитала историческую книгу и с удивлением для себя узнала, что раньше щами называли совсем не то, что сейчас. Это был напиток, больше похожий на квас, его пили, а не ели из тарелки. Пока сама не пробовала такие щи приготовить, рецепта в книге не было, а найти его пока не получилось. Может, кто-то из читателей знает, как делать такой напиток? Поделитесь рецептом, очень бы хотелось приготовить щи по-старинному.

Я же хочу поделиться своим подходом к более привычным нам щам, разновидности супа. В нашей семье это одно из самых любимых блюд, опережающее по популярности борщ, солянку и рассольник, а также все прочие супы. Варю я их как из свежей, так и из квашеной капусты, весной экспериментирую с травами. Удачными получаются весенние щи со снытью, крапивой и кислицей. Сейчас же, осенью, само собой, в основном использую свежую капусту. Все в ней хорошо – витамины, вкус, но вот кислинки, которая так важна для щей, маловато. Можно долить уксуса или лимонного сока, но я предпочитаю другие варианты, более натуральные, хотя и не совсем обычные.

Основа для щей традиционная. Отвариваю курицу, из которой потом готовлю второе блюдо, а в процеженный бульон закладываю овощи – нашинкованную капусту, нарезанные морковь и картошку. Стараюсь не варить на сильном огне – любые супы получаются куда вкуснее, если их томить. Накрываю кастрюлю крышкой, уменьшаю газ почти до самого слабого огонька и варю до мягкости моркови, примерно 25-30 минут.

После этого вношу кислинку. Для этого сгодятся кислые зеленые яблоки с ломтиком лимона или, что еще вкуснее, горсть-другая клюквы и брусники. Можно бросать цельные ягоды, даже замороженные, но я предпочитаю их предварительно размять. Такая добавка дает не только приятный кислый вкус, но и интересный розовый цвет.

Можно также добавлять курагу, чернослив, сушеные яблоки. Не бойтесь экспериментировать – щи такими добавками вы не испортите, зато их пользу увеличите, добавив витамины. Закладывать кислые ягоды и фрукты нужно почти в самом конце варки, после чего выключить огонь и дать щам настояться в кастрюле. Я ее закутываю в полотенце. Зелень, если вы ее добавляете, тоже кладите в этот момент – она сохранит куда больше пользы и аромата, если не будет вариться.

Еще я выяснила для себя, что бульон для щей совсем не обязательно должен быть мясным. Его можно приготовить на сушеных или свежих грибах или на ароматных кореньях вроде пастернака или сельдерея. Для тех, кто соблюдает посты, это особенно удобно. Ну а для наваристости и белка можно добавить консервированной фасоли или вместе с овощами всыпать немного промытой чечевицы.

Гуляева З.М., г. Кисилевск Кемеровской обл.

КАК УМЕНЬШИТЬ В ПИТАНИИ СОЛЬ?

Я всегда была «солонихой». Знаю, что такого слова вроде бы в русском языке нет, но бабушка так называла себя и всех своих знакомых, которые любили соленую рыбу и прочие соленые блюда. С детства я привыкла к тому, что все, что появлялось на нашем столе, было отчаянно пересолено, и со временем именно такой вкус продуктов стал для меня нормой. То, что мои подруги и так считали соленым, я досаливала еще больше. Кто-то даже сказал, что я постоянно влюблена, так как считается, что вроде как при избытке чувств меняется вкус. Солонка на моем столе всегда была полной, а муж, в конце концов, попросил меня класть при готовке меньше соли, досаливать все в тарелке, потому что есть мою стряпню не мог.

Солилась я до 50 лет вроде бы без последствий, только по утрам отекало лицо и появлялись мешки под



глазами, так как, как известно, соль требует много питья. Однако пришел момент, когда уже здоровье не стало позволять есть столько соли. У меня развилась гипертония, стали шалить почки, покалывать сердце. Доктор сказал, что соль мне нужно ограничивать категорически, иначе сосуды и почки совсем перестанут нормально работать.

При всем понимании моей проблемы отвыкнуть от соли было непросто. Когда в 40 лет мне нужно было ограничить сладкое из-за лишнего веса, снижение количества сахара далось мне намного легче. Просто стала есть больше фруктов, покупала некалорийные подсластители. С солью никаких особых заменителей нет, как я считала. Однако здоровье дороже, так что все же взяла себя в руки и стала переучивать свой вкус.

Какие уловки и изменения мне помогли снизить потребление соли почти в 5 раз (специально посчитала)?

- Поскольку соль, добавленную самой в кастрюлю можно увидеть воочию и измерить, я на первое время полностью отказалась от покупки продуктов, в которые соль добавляют при производстве. В них ее учесть практически невозможно Это копчености, консервы, полуфабрикаты. Все готовила только с нуля, из свежих продуктов, а соль измеряла чайной ложкой.
- Стала больше использовать специй и сушеных трав, а также растертую в крупнозернистый порошок морскую капусту. В них тоже есть натрий, но много калия, которого у любителей соли почти всегда не хватает. Там, где раньше клала ложку соли, теперь брала ее щепоткой, а остальное заменяла травами. Особенно хорошим соленым вкусом обладает сушеный сельдерей.
- Обычную соль в солонке тоже смешала с сушеными травами, порошком из сушеного чеснока и лука так, чтобы собственно на соль приходилась только четверть содержимого. Тут, наверное, еще сказался и психологический эффект, так как зачерпывала по объему столько же, но соли получала в четыре раза меньше.
- Обнаружила, что если овощи – картошку, свеклу, морковку, а также курицу, рыбу и мясо не варить и не жарить, а запекать в фольге или рукаве, соли требуется намного меньше. Просто натрий, который есть во всех этих продуктах, не уходит в воду, а остается в соке и мякоти.

Меры очень простые, но мне здорово помогли. Я теперь, взяв в рот кусочек копченой колбасы, кривлюсь от того, сколько в ней соли! На мое давление, состояние почек и сердце такая диета оказала самое благотворное влияние.

Косташевская М.В., г. Санкт-Петербург

ПРОТИВО-ПРОСТУДНАЯ ЗАГОТОВКА

Дачный сезон через неделю-другую полностью закроем, но хлопоты по переработке урожая будут у меня продолжаться чуть ли не до ноября. В первую очередь закатаю, заквашу и насушу те овощи, зелень и фрукты, что долго не хранятся, а потом примусь за заготовки более лежких продуктов, но которых собрали так много, что в свежем виде все они до лета не доживут. Среди них и чеснок. По правде говоря, сырой чеснок я есть не могу совсем, в отличие от мужа, который спокойно может сгрызть зубчик без всяких последствий для желудка (хотя запах изо рта потом очень сильный, но я привыкла). В основном его добавляю в блюда при готовке, а также сушу и использую в виде порошка. Еще мне очень нравится маринованный чеснок. Он теряет свою жгучесть, но сохраняет полезные свойства. Рецептов маринования много, я хочу поделиться с читателями любимой газеты одним из самых мною любимых.

На 3 стакана очищенных от пленки целых зубчиков чеснока (сгодится мелкий, который хранится плохо), берутся 2 л воды, 12 зернышек кориандра, 6 горошин черного перца, 4 маленьких острых перца, 4 горошины душистого перца, 2 небольших лавровых листочка, 1,5 стакана столового или винного уксуса, 1 ст. л. сахара и 1,5 ч. л. крупной нейодированной соли. Доводим в кастрюле до кипения воду, добавляем чеснок, кипятим минуту, выключаем и сливаем через дуршлаг. В той же кастрюле соединяем уксус, сахар и соль, доводим до кипения, варим, помешивая, до растворения сахара. Раскладываем по небольшим стерилизованным стеклянным баночкам (майонезным или из-под варенья) поровну специи и чеснок и половником заливаем горячим маринадом. Закручиваем крышками. Кладем их в кастрюлю, заливаем водой так, чтобы она полностью их накрывала, и стерилизуем на среднем огне 10 минут. Осторожно достаем, переворачиваем на полотенце и даем остыть. Хранится чеснок в прохладном месте, у меня это кладовка в прихожей.

Такой чеснок можно есть сам по себе с черным хлебом, добавлять в салаты или суп в конце варки. Это очень хорошая профилактика и первая помощь при начинающейся простуде, а острота перца отлично пробивает заложенный нос.

Кошелева В.В., г. Тамбов

МОЖНО ВСЕ, НО ПОНЕМНОГУ!

Одно время я увлекалась разными диетами для похудения – белковой, рисовой, молочной. Иногда по месяцу сидела на каком-то одном продукте с небольшим добавлением овощей. В результате – железодефицитная анемия, проблемы с печенью, почками, гастрит и колит. Вес, конечно, уменьшался, но это не стоило приобретенного букета болезней.

Терапевт отправил меня на консультацию к диетологу, которая сказала, что нужно всегда помнить о золотом правиле здорового питания: есть можно и нужно все, ни в коем случае не исключать целые группы продуктов, но делать это сбалансированно. Даже вкусный пирожок или кусочек торта можно, но редко и в небольших количествах. Потому что любая однобокость лишает организм важных веществ, а это прямая дорога к болезням.

Теперь я ем все, налегая на овощи, фрукты, крупы, курицу, но не отказывая себе иногда и в сладком. Сахар нам тоже нужен!

Чередник Е.С., г. Мурманск

«Снег идет»

Это произошло два года назад, зимой. Поздним вечером я стояла на автобусной остановке в самом отдаленном районе города и ждала автобус. А он все не ехал и не ехал! Шел снег, мороз крепчал, руки и ноги медленно, но верно деревенели от неподвижности и долгого стояния на одном месте.

Я двигалась, слегка подпрыгивала, но тепла это не добавляло, даже наоборот – от усилий прерывалось дыхание, сердце сбивалось с ритма и, похоже, начинался приступ тахикардии, а это всегда приводило меня в такой ужас, что самой справиться без сильных лекарств было почти невозможно.

Дернул же меня черт отправиться на ночь глядя в этакую даль навещать сотрудницу, думала я, чувствуя, как липкий смертельный страх заползает в голову и в сердце, которое то дико застучит, то вдруг замрет. Это ужасное состояние преследовало меня уже несколько лет, и я ничего не могла с ним поделать.

А началось все это, когда я однажды ощутила странные боли справа внизу живота. Конечно, я тут же побежала к врачу. Меня направили на всевозможные анализы и исследования и, представьте себе, ничего страшного не нашли. Наоборот, врач успокаивал меня, уверяя, что мои симптомы – это застой в кишечнике и мне прежде всего надо обратить внимание на правильное питание, сон и здоровый образ жизни. И все! Казалось бы, радуйся и спи спокойно! А у меня началась такая паника, что я совсем перестала спать: думала, что врачи меня обманывают и у меня то самое, страшное! От этих дум я вся леденела, лежала без сна ни жива ни мертва и тогда впервые ощутила приступ тахикардии, от которого пришла в еще больший ужас. Потом эти состояния настигали меня внезапно и порой по самому ничтожному поводу, как сейчас, когда я долго ждала автобус.

«Нет, это невыносимо! Ну и транспорт в этом районе! Автобус, наверное, уже никогда не придет!» – не выдержала я, заорав в голос, так как думала, что на остановке, кроме меня, никого нет. Но я ошиблась. Сбоку от меня, прямо под фонарем, слегка запрокинув голову, стояла женщина примерно моих лет. Я не сразу ее заметила из-за метели. Она была в красной куртке с капюшоном, не закрывавшим лицо, которое, казалось, она специально подставляла летящим снежинкам. Женщина улыбалась и странно поводила широко открытыми глазами вверх-вниз и из стороны в сторону, несмотря на снег, который как будто специально ловила ресницами.

Прервав свои упражнения, женщина подошла ко мне. «Милая, не надо так волноваться! – ласково сказала она. – Тут и вправду автобусы ходят из рук вон плохо, но это ничего, в крайнем случае доедем до метро на такси». «Да вы не понимаете, – разошлась я не на шутку, – мне плохо, и я уже ничего не могу с этим поделать. Мне просто страшно! Необъяснимо! И хочется рыдать в голос, выть и кататься по земле!»

«Да, знаю я такое, знаю, – невзирая на все мои откровения, с той же милой и располагающей к себе улыбкой успокаивающим жестом протянула ко мне руку в красной варежке моя собеседница. – Это просто паническая атака! Подвержены им больше всего как раз мы, женщины в определенном возрасте, то есть во время менопаузы, но и у молодых это бывает». «Да при чем тут какая-то атака! Паника – да, но я не могу с этим справиться, вот в чем дело! Понимаете вы?» – уже рыдая, проговорила я.

«А ну-ка, стойте и смотрите внимательно! – вдруг строго потребовала женщина. – Голову прямо, глаза открыты – и начали! Водим глазами вверх-вниз – 10 раз, вправо-влево – 10 раз, по диагонали – слева-направо – 10 раз, справа-налево – 10 раз! Никакая паническая атака не выдержит!» И она показала, как следует двигать глазами, чтобы переключить свое внимание и психику и перебороть это страшное состояние страха и паники.

И я, хотя мне и показалось диким и абсурдным заниматься этими упражнениями для глаз в совершенно неподходящей обстановке, последовала ее примеру. Собрав всю свою волю и устремляясь взором в том направлении, куда двигался мой глаз, я после нескольких движений глазным яблоком действительно почувствовала, как постепенно спадает напряжение, выравнивается пульс и дыхание. Наконец мне удалось спокойно и глубоко вздохнуть, а тут и автобус пришел.

«Я научилась снимать эти состояния совершенно случайно, – рассказывала моя наставница, когда мы ехали в автобусе. – Как-то с соседкой по лестнице я застряла в лифте. А я тогда тоже была подвержена вот таким жутким паническим атакам. Достаточно было какой-то ерунды, и все – слезы, истерика, страх и ужас. Тем более я не выносила замкнутых пространств, даже в туалет сходить где-то не дома для меня было проблемой. А тут – лифт, и неизвестно, когда нас освободят. В общем, закатила я тогда истерику, вспомнить страшно. А моя соседка в тот момент вдруг сказала: «Ой, смотрите – снег идет! Ловите его скорее, ловите! И смахивайте ресницами с глаз, смахивайте, как я, давайте же, скорее!»

Я тогда от неожиданности даже рот раскрыла: “Что?! Какой снег? Откуда? Где?” Но соседка только улыбалась и молча, энергично водила глазами – туда-сюда, вверх-вниз, как мы с вами сегодня. Мне удалось повторить за ней эти несложные упражнения – “снег идет”. И я вдруг поняла, что сумела побороть свою ужасную паническую атаку! А вскоре и лифт поехал.

Потом моя соседка рассказала, что сама несколько лет сражалась с этим психическим состоянием, даже в клинике неврозов лежала, и там ей попался молодой талантливый врач, который, не обнаружив у нее серьезной патологии, научил ее этим нехитрым приемам. Они не только быстро снимают панические атаки, но и успешны против стресса и нервного напряжения, даже снимают блуждающие телесные боли и помогают от бессонницы. У многих людей улучшается зрение, повышается концентрация внимания, в том числе при возрастном снижении памяти».

Теперь и я научилась преодолевать свои неприятные панические приступы и с радостью делюсь методами их преодоления со всеми знакомыми.

Трофимова Мария Анатольевна,
г. Екатеринбург

БЕТУЛИН НЕКСТ

Здоровье навсегда

Несколько лет назад произошло событие, потрясшее меня до глубины души. Тяжело заболел мой самый близкий человек – папа. Страшный диагноз – рак легких 4-й стадии – ему поставили при медосмотре для санаторной карты. Об операции речи быть не могло, учитывая стадию заболевания и возраст пациента. Врачи предупредили меня: жить ему осталось 2-3 месяца. Сказать, что я была в шоке, значит, не сказать ничего. После смерти мамы роднее отца у меня никого не было. Когда нет надежды на традиционную медицину, начинаешь прибегать к народной. Однажды я услышала о целебных свойствах бетулина, и мы решили попробовать. Сначала папа принимал его ежедневно и вскоре почувствовал себя лучше. Зимой курс повторили, укоротив его до трех месяцев. Так, на всякий случай, для профилактики. И произошло настоящее чудо! Давно минули отпущенные врачами сроки. Не скажу, что папа совершенно здоров, то простуда прихватит, то кости ломит перед непогодой. Сказывается и возраст, но, во всяком случае, он живет полноценной жизнью. Работает ночным сторожем в детском садике, помогает мне на даче, а я просто радуюсь тому, что он с нами!

Екатерина Ольшанская, г. Самара

Полезные свойства бересты открыл еще сподвижник Михаила Ломоносова – выдающийся русский химик Товий Ловиц. Он обнаружил в ней такие свойства, как заживление ран и обеззараживание.

Ловиц смог выделить из березовой коры вещество, которое назвал **«бетулином»** (от латинского betula – «береза»). Именно это вещество давало бересте ее чудодейственные свойства. На исследования Ловица и полагались барнаульские ученые, решившие в начале XIX века создать первый в России функциональный продукт. Позже многочисленные научные исследования выявили еще десятки полезных свойств **бетулина**. В наши дни пользу и безопасность использования экстракта подтвердили в 40 российских научных центрах, в том числе в лаборатории НИИ фармакологии РАМН.

Сегодня клинически доказано 15 полезных свойств **бетулина:** антиоксидантное, противовоспалительное, противоопухолевое, антисептическое, гепатопротекторное, желчегонное, антилитогенное, гипохолестеринемическое, противовирусное, иммуномодуляторное, гиполипидемическое, антигипоксантное, гастропротекторное, нейропротекторное, антимутагенное.

Благодаря ему улучшается иммунитет, снижаются аллергические реакции, выводятся токсины из печени, быстро заживляются раны, улучшаются умственные способности, снижается холестерин в крови, нормализуются обменные процессы и уровень сахара в крови, стимулируется периферийное кровообращение.

Бетулин является эффективным средством в комплексном лечении онкологических больных, блокирует рост опухоли, минимизирует действие химио- и лучевой терапии на здоровые клетки и предотвращает метастазирование. Уже несколько десятилетий вещество носит название «лекарство от смерти».

Впрочем, в России, как ни парадоксально, он малоизвестен. Основная его часть отправляется за рубеж, ведь цена продукта очень велика.

Бетулин не токсичен и абсолютно безопасен, а значит, может быть использован в течение длительного времени. А людям среднего и пожилого возраста он особенно необходим. Ведь они часто имеют целый букет болезней, при которых применение экстракта березовой коры дает мощный эффект. При регулярной же «подаче энергии» он может даже на клеточном уровне запустить обратный процесс – омоложение.

На Руси говорили, что береза забирает боль и дает здоровье. Многие крестьяне в России носили лапти и босяки из бересты вовсе не от бедности, а чтобы быть здоровыми и предохранить суставы от ревматизма и других заболеваний. В бересте хранили, например, молоко, которое могло не прокисать две недели, а также рыбу, мясо, грибы, которые тоже долгое время оставались свежими. Некоторые даже приспособились хранить в бересте меха (шубы, шапки), тем самым предохраняя их от моли. В берестяных туесках хлеб сохраняется значительно дольше обычного. Новгородским берестяным грамотам почти 700 лет, а ведь все эти годы они лежали в земле. И только последние полвека – в музее.

Береста – уникальный природный материал, в котором ощущаются его тепло и доброта, а главное – жизнь.

Бетулин – источник здоровья и долголетия, подаренный нам современной наукой.

Рекомендуемый курс – от 4 до 8 упаковок. Для прохождения профилактического курса – 4 упаковки, при хронических заболеваниях – 8 упаковок.

Цена упаковки – 800 руб., пенсионерам и инвалидам – 750 руб.

ВНИМАНИЕ: АКЦИЯ! При заказе 8 упаковок - 2 упаковки в ПОДАРОК!

Заказать товары по почте (не менее 4 упаковок) можно по адресу: 614112, г. Пермь, а/я 9678. Телефон для заказов и справок: 8-965-571-66-77.

При неполном указании ФИО заказы не отправляются.

Постоянная головная боль, от которой темно в глазах, шум в ушах и периодические ноющие боли в шее были невыносимы. Мне поставили диагноз грыжа шейного отдела. Физиопроцедуры, различные мази, уколы – все приносило временное облегчение, потом все повторялось снова и снова. Врачи сказали, что сдавливается нерв и надо делать операцию, а у меня сердце больное, гипертония, сахарный диабет! Испугалась под нож, пришлось искать другой выход. Начала принимать **бетулин** и после курса лечения почувствовала значительное облегчение. Все реже прибегаю к таблеткам, общее самочувствие улучшилось. Про головную боль уже и забыла совсем. На даче работаю наравне с молодежью, не отстаю, а мне уже почти 70 лет. **Ирина Михайловна, г. Пермь**

В один из вечеров я разговаривала с соседкой, вдруг что-то случилось – рука отнялась, голова закружилась, слабость в теле жуткая, говорить не могу. Страх в голове – я умираю. Соседка вызвала скорую, слава Богу, что вовремя. Увезли в больницу, оказалось, что это инсульт. 1,5 месяца на больничной койке, как растение, потом выписка домой. Детей у меня нет, Бог не дал, муж умер, ухаживать некому, вот только соседка и приходила. Про **бетулин** людская молва донесла, рассказывали, что многим он помогает после инсульта восстановиться. Пила 2 месяца без перерыва, продолжаю и сейчас принимать. Потихоньку двигаюсь по квартире, уже готовлю сама, стала выходить на улицу в теплые дни. Спасибо вам, люди добрые, что делитесь народными рецептами. **Антонина Петровна, 72 года, г. Новосибирск**

Вроде я и не такой старый, но, видимо, от тяжелой физической работы накопился целый букет болячек: атеросклероз, гипертония, ишемическая болезнь сердца, суставы болят. А тут еще совсем недавно инфаркт случился. В больнице провалялся, домой выписали, надо с внуком помогать сидеть, а сил нету, общее самочувствие неважное. Стал искать способы восстановиться. Услышал про **бетулин**, решил попробовать. 2 месяца принимал, даже не заметил, как стало все в организме налаживаться. Давление не скачет, чувствую себя молодцом, даже ноги стали меньше болеть. Всем советую **бетулин**, отличный препарат. **Николай Иванович, г. Барнаул**

В нашей семье все были полные, порода такая. Мама и бабушка весили больше 120 кг. Меня тоже природа не обделила, вот только тяжело стало ходить, заболели спина и ноги, все тело скованное по утрам, а ведь еще до пенсии далеко, надо работать. Каких только диет я ни перепробовала: и голодала, и физкультурой занималась – все без толку. Теперь еще и другие болячки прицепились – сахарный диабет, щитовидка, суставы болят, жировой гепатоз печени признали на УЗИ. О **бетулине** подруга рассказала. Пью полгода, похудела на 20 кг, все комплименты говорят! Самочувствие намного лучше, а последнее УЗИ показало, что жирового гепатоза печени как не бывало! Спасибо разработчикам за чудо-препарат. **Анастасия, г. Воронеж**

Смерть жены у меня выбила почву из-под ног. Все произошло внезапно, я даже не успел опомниться, как страшная авария забрала моего любимого человека навсегда. После перенесенного горя я стал разваливаться на части, на работу ходить не мог, в теле были слабость и разбитость, я похудел на 10 кг. Мой визит к врачу закончился плачевно: диагноз – сахарный диабет. А у меня и так букет болячек: панкреатит, рефлюксная болезнь, гастрит с повышенной кислотностью. Ради детей надо было жить. В данный момент пропиваю 2-й курс **бетулина**, и теперь я вновь полон жизненной энергии, самочувствие отличное, сахар в норме и желудок не болит. Дочка поступила в университет, сын оканчивает школу, я работаю, как и прежде. **Николай, г. Ростов-на-Дону**

Никогда в народную медицину не верила, пока саму со здоровьем не прижало. Таблетки пила горстями по 3 раза в день, а толку не было. У меня стенокардия, атеросклероз, гипертоническая болезнь, варикоз на ногах. Сейчас время тяжелое, денег на лекарства много надо, а пенсия маленькая. Вот и думаешь другой раз: то ли продукты покупать, то ли лекарства. А ведь еще и за квартиру платить надо. Соцработник посоветовала **бетулин**, она давно его принимает. Это для меня оказалось спасением! Чувствую себя хорошо, я даже про лекарства забыла. Спасибо за помощь. **Н.М. Колесникова, г. Брянск**

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.



Будем любить, уважать

Познакомлюсь с одиноким мужчиной 65-70 лет, свободным от детей и внуков, надежным и трудолюбивым, с чувством юмора. Мои данные: 160-60, темноволосая, живу вместе с дочкой 18 лет, она учится в техникуме. Люблю работать на земле, есть дача в Подмосковье. Всем необходимым обеспечены. Нужен человек общительный и рукастый. Будем уважать его и любить.

Нелли, Московская обл., тел. 8-919-991-15-20

Ценю домашний уют

Вдова, 53 года (167-80). Уже 5 лет одна. Красивая блондинка, добрая и спокойная, не пью и не курю. Люблю домашний уют, работаю продавцом. Познакомлюсь с одиноким мужчиной без вредных привычек. Внешность не важна, лишь бы был добрым, порядочным и не врал.

Елена, Красноярский край, г. Ачинск, тел. 8-923-783-64-12

Желаю познакомиться

Женщина, 50 лет (166-80), не замужем, без детей, работаю. Познакомлюсь с одиноким некурящим мужчиной, работающим, несудимым, спокойным, живущим в своей квартире. Желательно из столицы республики, края.

Ольга, г. Йошкар-Ола, тел. +7-927-680-61-70

За городом лучше

Вдова, 68-157-57, живу в 20 км от Москвы. Ищу компаньона или компаньонку для совместной жизни за городом, где меньше опасность подхватить ковид. Есть дача, которая требует вложений и достройки для круглогодичного проживания. Если кто-то заинтересуется, звоните, желательно из Москвы или Московской области.

Татьяна, Московская обл., тел. 8-906-738-44-38

Вы надежный, верный

Женщина доброжелательная, спокойная, веду здоровый образ жизни. Ищу мужчину 58-68 лет, без вредных привычек, надежного, а значит, честного и верного, который хочет душевного покоя. Переезд возможен. Но сначала жду звонка, на СМС не отвечаю.

Томская обл., тел. +7-953-920-81-52

Добрая, спокойная

Вдова, 67 лет (164-54), стройная. Медик, веду здоровый образ жизни. Добрая, заботливая, уравновешенная. Для совместной жизни познакомлюсь с мужчиной от 67 до 74 лет, желательно вдовцом, без вредных привычек, добрым, спокойным, из городов Московской области или Тулы.

Галина, Краснодарский край, тел. 8-905-475-72-09

Лекарства от одиночества

Вдова, 67 лет (165-78), по гороскопу Водолей, легкая на подъем. Добрая, общительная, заботливая, веду здоровый образ жизни, образование высшее. Дети живут отдельно. От одиночества лечусь музыкой, хожу в бассейн. Очень хочется найти добрых, отзывчивых друзей, несудимых. Если откликнется одинокая душа из Москвы, Краснодарского края, буду рада. И если кто-то пригласит в гости – тоже. Хотелось бы поехать к морю. Я и сама люблю гостей. У меня двухкомнатная квартира, есть где остановиться. Звоните, пишите.

Валентина Алексеевна, г. Липецк, тел. 8-980-355-84-17

Для серьезных отношений

Познакомлюсь с мужчиной до 66 лет, согласным на переезд. Вредные привычки – в меру. Добрая, простая, русская, 64-167-80. Небогатая, живу в сельской местности в своем доме. Звоните после 20 часов.

Наталья, Тверская обл., тел. 8-901-118-70-91

Вдвоем легче

Мужчина, 46 лет, русский украинец, инвалид II группы, без вредных привычек, работаю. Учился в техникуме, институте. Хочу познакомиться с красивой, фигуристой русской женщиной, нежадной и некорыстной, можно с детьми, без вредных привычек, можно из деревни. Образование среднее или техникум. Для создания семьи. Есть квартира, сад, огород.

Адрес: Алексею, Удмуртия, г. Ижевск, ул. Клубная, д. 57Б, кв. 15. Тел. 61-67-98

Надеюсь и жду

Вдова, 80 лет, рост 168 см, стройная. Русская, бывший педагог, без вредных привычек, добрая и ласковая. Люблю природу, музыку, юмор, читаю интермедии. Приглашаю к знакомству для серьезных отношений мужчину одинокого, доброго, нежного, который сможет дарить тепло своего сердца, внимание и заботу. Я хочу ни много ни мало – чтобы музыка в душе не умолкала.

Адрес: Курундаевой Галине Афанасьевне, 664031, г. Иркутск-31, а/я 3. Тел. 8-914-886-91-83

Если счастье возможно

Вдовец, 62 года (167-74), честный, скромный, добросовестный, трудолюбивый, без вредных привычек. Люблю природу, заядлый рыбак, грибник, ягодник и огородник. Видел много зла, поэтому хочется хотя бы под старость лет найти свое счастье, если оно для меня возможно. Пусть отзовется простая женщина с добрым сердцем, 55-65 лет, желательно полненькая и от природы светленькая, без вредных привычек, со своим домом и огородом на побережье, из Приморского, Хабаровского края или с юга Красноярского, можно с берегов Амура, Уссури, Енисея.

Адрес: Николаю, 243004, Брянская обл., Новозыбковский р-н, с. Манюки, ул. Высокий Борок, д. 11

Адрес для писем:

198035, Санкт-Петербург, а/я 18, «Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии: **(812) 786-27-50** в будние дни **с 10:00 до 19:00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313);
8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

© «Лечебные письма» №21 (494). 16+
Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ №77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор О.В. ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198095, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198035, а/я 18, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: E-mail: reklama@p-c.ru.
Фотоотдел: E-mai: foto@p-c.ru.
Бильд-редактор И.В. Астапенко.
Отдел распространения:
E-mail: commerce@p-c.ru.

Отпечатано в типографии SEVEROTISK s.r.o., Чешская республика, 400 11 Усти над Лабем, ул. Мезни, 3312/7.
Подписано к печати 30.09.2021.
Время подписания номера: по графику 23:00; фактически 23:00.
Выход в свет 18 октября 2021 г.
Тираж 114 160 экз.
Подписной индекс – П8404.
Цена свободная



Давно живу с болью

Все началось с боли внизу живота, потом заболели желудок, голова, позвоночник. Ни на секунду не прекращаются боли в области висков, еще «цоканье» в голове при ходьбе, покраснение щек. Уже более 5 лет живу с болью. Сейчас мне 44 года. Несмотря на множество обследований у разных специалистов, диагноза нет. Есть глубокая депрессия и крохотная надежда на улучшение. Последние 2 года лечилась у психотерапевта. Уверена, что депрессия – следствие болей и принятых за это время лекарств. Очень надеюсь на вашу помощь.

Екатерина, e-mail: kostunina76@yandex.ru

Очень боюсь операции

Болею 2 года. Во рту печет, стягивает, губы колет как иголками, под языком жжет. Был застой желчи, на УЗИ нашли солитарную кисту в печени, хронический холецистит. Улучшений нет. Теперь ссылаются на зоб. Диагноз такой: диффузные изменения щитовидной железы с узлообразованием. Нужно делать пункцию и операцию. Очень боюсь! Прошу вас, подскажите лечение, чтобы не делать операцию.

Адрес: Ребровой Елене, 361333, КБР, г. Нарткала, ул. Кабардинская, д. 109, кв. 18. Тел. 8-960-424-45-90

Ревматоидный артрит

Мне 87 лет, давно страдаю изнурительным ревматоидным артритом обеих рук. Боль не утихает, даже не могу поднять сковороду или отжать тряпку. На левой руке пальцы немеют. Еще в 2021 году анализ крови показал неполадки с печенью, повышенный холестерин. И шишки у больших пальцев ног замучили. Но на первом месте, конечно, ревматоидный артрит. Читала, что артриты и артрозы бывают после травм. Их у меня не было, 40 лет отработала в школе. Очень надеюсь на вашу помощь, добрые люди. Вы ведь знаете народные средства.

Адрес: Симаковой Марии Сергеевне, 655602, Хакасия, г. Саяногорск, 7-й мкр-н, д. 8, кв. 52. Тел.: 8-983-255-38-70, 2-44-87

Диабет II типа

У меня сахарный диабет II типа. Сахар был до 20 единиц, сейчас 10, иногда 8, он «прыгает». Принимала луковую шелуху, корицу, имбирь. Сейчас пью пихтовый бальзам – вроде помогает. Очень прошу написать подробно, как питаться, какие травы принимать, чтобы сахар был хотя бы около нормы. Мне 80 лет, здоровье подорвано, особенно зрение. Жду ответа.

Адрес: Шумиловой Марии Тодоровне, 165270, Архангельская обл., Устьянский р-н, п/о Илеза, ул. Житомирская, д. 3а

Прошу помочь маме

Помогите, пожалуйста, моей маме! Она задыхается. Как избавиться от этого?

Адрес: Ковтуненко Людмиле Гавриловне, 197349, г. Санкт-Петербург, Серебристый б-р, д. 38, кв. 169

Как лечиться?

Мне 75 лет, болезней много. Особенно беспокоит то, что пальцы на обеих ногах как в панцире и согнуты вовнутрь. Они не опухают и гнутся, кроме больших, но обувь и стельки не подобрать. Делала УЗИ, проверяли кровь – все как будто нормально. Может, там соли? Тогда как их выводить? Желчный пузырь удален 25 лет назад, и я питаюсь правильно. В чем же дело? Может, читатель Букарев, который всем помогает, поможет и мне. Сейчас еще начал болеть живот справа, сверху. Диагноз – панкреатит и пупочная грыжа. Таблетки не помогают. Чем лечиться? Дачи у меня нет, трав и денег на них тоже. Надеюсь на добрых людей.

Адрес: Платоновой Вере Владимировне, 192177, г. Санкт-Петербург, Шлиссельбургский пр., д. 5, корп. 2, кв. 69

Хочется ходить

Я инвалид I группы. Больные ноги, миопатия. В январе сломала кость в бедре (не шейку). Сделали операцию, но не могу шагу ступить, езжу на инвалидной коляске, все больше сижу дома. Сама делаю массаж ног, как могу, и посильную зарядку. Что еще делать, чтобы начать ходить? Пенсия у меня 13 тысяч. Может, кто пришлет конверты, я люблю писать письма. Буду рада и продуктам, пеленкам (60х90), любой помощи. Звонить можно с 9 до 19 часов.

Адрес: Чечкиной Валентине Борисовне, 353240, Краснодарский край, ст. Северская, ул. Мичурина, д. 17. Тел. 8-918-312-51-14

Беспокоят грыжи позвоночника

Обнаружили грыжи дисков L4-L5, L5-S1 с компрессией дурального мешка, высота дисков снижена. Сильно стягивает спину и левую ногу, аж дыхание перехватывает. Справа от копчика вверх будто застегнули молнию, и она что-то защемила. Ходить долго не могу – эти ощущения усиливаются, а затем начинаются прострелы. Спина болит еще с 2004 года. Массаж противопоказан, мануальщики тоже не берутся. При росте 160 см вешу 37 кг. Пробовала делать упражнения на растягивание позвоночника – еще хуже. Что делать? И правда ли, что бальзам Болотова помогает от многих болезней?

Адрес: Красниковой Надежде Ивановне, 305543, Курская обл., Курский р-н, п/о Муравлево, д. Барышниково

СПИСОК РЕЦЕПТОВ, ОПУБЛИКОВАННЫХ В НОМЕРЕ

Болезни верхних дыхательных путей
Ангина, тонзиллит, фарингит и другие болезни горла: с. 24.
Кашель: с. 24.
Ковид: с. 13, 26.
Простуда: с. 5, 22, 35.

Заболевания пищеварительной системы
Гастрит: с. 24.
Запор: с. 13.
Панкреатит: с. 9, 28.

Заболевания мочевыделительной системы
Киста, поликистоз почек: с. 8.
Мочекаменная болезнь: с. 10, 16.
Пиелонефрит: с. 24.
Почечнокаменная болезнь: с. 16.

Заболевания сердечно-сосудистой системы
Атеросклероз: с. 8, 28.
Гипертония: с. 8, 9.
Ишемическая болезнь: с. 8.
Стенокардия (грудная жаба): с. 8.
Другие болезни сердца и артерий: с. 8, 9.

Болезни вен
Варикозное расширение вен: с. 8
Тромбофлебит: с. 8, 26.

Заболевания опорно-двигательного аппарата
Артрит, полиартрит: с. 4, 8, 9, 22, 27, 30-31.
Артроз: с. 4, 9, 22, 27, 30-31.
Грыжа, судороги и другие болезни мышц: с. 12.
Подагра: с. 30-31.
Ревматизм:с. 9.
Сколиоз и другие болезни позвоночника: с. 17, 27, 30-31.

Заболевания половых органов
Женские болезни
Киста, поликистоз яичников: с. 10.
Климакс: с. 13, 22.
Эндометриоз: с. 10.

Заболевания эндокринной системы
Диабет сахарный: с. 4, 34.
Ожирение, избыточный вес: с. 24, 35.

Заболевания нервной системы
Головная боль, мигрень: с. 9.
Невроз, неврастения: с. 10, 24.
Остеохондроз: с. 12, 30-31.

Заболевания кожи
Аллергия, экзема, нейродермит: с. 5, 22.
Бородавки: с. 13.
Выпадение волос: с. 9.
Перхоть (себорея): с. 24.
Раны, порезы: с. 24.

Заболевания глаз
Факосклероз: с. 16

Заболевания зубов и полости рта
Кариес, зубная боль: с. 8.
Стоматит и другие болезни полости рта: с. 22.

Общие заболевания
Анемия (малокровие), другие болезни крови и лимфы: с. 10.
Рак: с. 12.

Профилактика заболеваний, укрепление иммунитета: с. 4, 5, 6, 7, 10, 12, 13, 14, 18, 20-21, 22, 26, 27, 28, 30-31, 34.

До -50% и 2=1 на лидеры продаж!



Складные увеличительные очки-лупа

Они пригодятся вам для чтения мелкого текста, похода по магазинам, шитья, мелкого ремонта.

Не для постоянного ношения и корректировки зрения. Материал оправы и линз: пластик. Диоптрии: +2.5. Расстояние между дужками: 13,5 см. Размер: дужки – 13 см, линзы – 4,8х2,8 см. КНР.

Лот 124 9880

всего **590 ₽**

Теплая и комфортная обувь

*2 цвета: Классический черный: размеры 37-45. Благородный бордо: размеры 37-41. **Уточните у оператора при заказе!***

Теплые ботинки «Комфорт Норд»

В удобных и стильных ботинках из водонепроницаемой ткани не страшны ни брызги воды, ни грязь. Широкий проём с фиксирующей резинкой комфортен для ног с любой полнотой и подъемом, застёжка-липучка обеспечивает плотную фиксацию на ноге. Антискользящая подошва с протектором защитит от падений, а амортизирующая пяточная вставка облегчает нагрузку на ноги.

Материал: верх – полиэстер 100%, внутри – иск. мех. Подошва – ПУ. Высота подошвы: 3 см. КНР.

скидка 50%

~~2490 ₽~~ **1245 ₽**

Полотенце «Сумерки», 2 шт.

Из натурального хлопка, подарит вам комфорт после сауны или водных процедур. Яркое, стильное и нежное!

Материал: 100% хлопок. Размер: 150х78 см. Россия.

Лот 134 4031



150 см

2 по цене 1

~~980 ₽~~ **490 ₽**

Бандаж для коррекции овала лица

Поможет избавиться от второго подбородка, а контур лица станет четче и красивее.

Материал: неопрен. Размер: универсальный. КНР.

Лот 135 5967

скидка 50%

~~1490 ₽~~ **790 ₽**

Пластырь для похудения

10 шт.

В упаковке 5 шт. Размер: 31,5х20 см. КНР.

Лот 131 4913

2 по цене 1

~~1390 ₽~~ **690 ₽**

Активные компоненты проникают под кожу и выводят из организма ненужную жидкость, уменьшают слой жира. Действует и после снятия. По акции Вы получите 2 уп.!



- Сохраняет тепло
- Эффект «второй кожи»
- Эластичное, подойдет до 62 размера

скидка 50%

~~1990 ₽~~ **990 ₽**

Термобелье

Мягкое и комфортное термобелье согреет в холодную погоду и скроет недостатки фигуры. Хорошо пропускает воздух и впитывает влагу. Незаметно под одеждой.

Материал: 64% вискоза, 34% полиэстер, 2% эластан. КНР. 2 цвета: черный и сирень. Размеры: 44-50, 52-58 (до 62). ***Уточните у оператора при заказе.***

Ножницы для плотных ногтей + щипцы

С длинными ручками и коротким захватом. Они создают большее усилие при обрезании ногтя на пальцах ног.

Ножницы: материал: сталь, пластик. Размер: 21 см. КНР.

Лот 689 883

Удлиненная ручка

Специальный рельеф, не скользит

Щипцы: Материал: нерж. сталь, пластик. Размер: 11х6 см. КНР.

+ПОДАРОК

690 ₽

Носки с медной нитью

Способствуют избавлению от грибков и бактерий, борются с мозолями, запахом пота и шелушением, благоприятствуют хорошему кровообращению, поэтому ноги лучше согреваются.

Материал: 74% нейлон, 25% эластан. КНР. Размеры: 23-25; 27-29. ***Уточните у оператора при заказе.***

скидка 50%

~~790 ₽~~ **390 ₽**

МОЙ МИР Звонок по России и с городского, и с мобильного **БЕСПЛАТНЫЙ: 8-800-250-21-76**

код заказа: РМ-21-905-ПЕД